www.6donna.com

6Donna

FREE MAGAZINE · NOVEMBRE DUEMILAQUATTORDICI · ANNO DECIMO, NUMERO 9

Focus

La paura fa... Ebola: tutto quello che c'è da sapere

Cultura

Bentornato Teatro Giordano!

Speciale La sposa d'inverno 2014

Per la foto in copertina si ringrazia:
ATELIER RAFYVA
via E. Perrone 14
Foggia

SERENA - CUORE GRUPPO ASSISTENZA
Assistenza Domiciliare 24 ore su 24 per anziani e disabili
comunica
NUOVA APERTURA "Villa Elisa"
Centro Diurno
per soggetti affetti da alzheimer e demenza
Traversa Viale Fortore S.N.C - Foggia 71100
0881 776141 - 335 8722076 foggia.serena.cuore@gmail.com

editoriale

di MARIA GRAZIA FRISALDI

Chi fa questo lavoro lo sa bene: ci sono foto ed immagini che valgono più di una notizia, che comunicano più di mille parole. E questa volta, in questo spazio, vorrei partire proprio da una fotografia per ricordare un uomo che tanto ha fatto e tanto si è speso per la città e la Capitanata.

E' la foto che ritrae tra don Michele De Paolis e Papa Francesco, durante l'incontro avuto lo scorso maggio. Uno scatto tanto *rivoluzionario* quanto *tenero*, con il Santo Padre che si china per baciare le mani del nostro "prete degli ultimi", visibilmente sorpreso e imbarazzato. E' una foto che, ne sono certa, resterà negli annali della storia di Foggia, impressa nella mente di tanti. Non solo delle tante persone "salvate" da don Michele, il fondatore della Comunità Emmaus che dal 1978 accoglie gli ultimi e gli emarginati accompagnando loro in un fattivo percorso di rinascita. Dopo una lunga vita spesa per gli altri, don Michele si è spento alcune settimane fa, all'età di 93 anni. Per tutti questi anni, è stato il parroco delle frontiere sociali, l'ancora di salvezza per molti e la guida spirituale di tanti. Un "prete scomodo", come definito in un libro a lui dedicato, un *monumento* per la provincia di Foggia per la sua opera e per la sua mente acuta e aperta, una finestra sui mille volti della realtà e i suoi continui cambiamenti. E' stato uno dei protagonisti indiscussi della crescita sociale e culturale della Capitanata, un interlocutore prezioso perché libero da pregiudizi e condizionamenti ideologici.

Era stato colpito da un'ischemia che gli aveva limitato la facoltà di parola; la legge del *contrappasso* per chi ha fondato l'intera esistenza sul dialogo e sul confronto, anche su temi delicati, ponendosi sempre come anello di congiunzione e mediazione. Prete degli ultimi, degli emarginati, dei più deboli, nei mesi scorsi aveva coronato il suo sogno, ovvero riuscire a concelebrare l'Eucarestia con Papa Francesco, al quale aveva raccontato delle "pietre scartate" con cui viveva e chiesto di far visita alla comunità di via Manfredonia. Non è riuscito ad esaudire quest'ultimo desiderio. Si è congedato dal mondo nella chiesa di San Guglielmo e Pellegrino con un rosario di legno tra le mani ed i colori missionari a cingere il feretro.

A stringerlo, per l'ultimo saluto, due ali di giovani, le cui uniche speranze sono mantenere vivo l'insegnamento di una persona "straordinaria" perché "fuori dall'ordinario", e che un mondo così distratto non perda uno *stampo* di così alto valore.

Sommario

4 Personaggio
- Tito Flagella, l'avv. che cambia i connotati ai trans

5 Foggia Notes
- Arte e Scienza contro la discriminazione di genere

6 Focus
Ebola, il virus che interroga la medicina
- Cosa c'è da sapere: interviste
- Una malattina che 'viaggia' in aereo
- Le missioni, l'esperienza del dott. Antonio Scopelliti
- Come viaggiare sicuri

8 Politica
- Consiglio Regionale di soli uomini? Cicolella: "Non il mio nome"
- Elezioni Regionali, tra rumors e manovre politiche

9 Speciale "La sposa d'inverno"
- Winter Wedding, atmosfere da sogno
- 'SweetLab', occasioni da ricordare
- Trucco sposa, "velate" nuance
- Collezione sposa, l'abito esclusivo
- Foto, emozioni senza tempo

14 Benessere
- *Lapacho*, miracolo dall'Amazzonia

15 Salute
- Autunno senza stress

16 Ambienti
- Tre idee per rinnovare il soggiorno

17 Rubriche

22 Cucina
- L'ora del Brunch: quattro ricette

23 Cultura e spettacolo
- Bentornato Teatro Giordano: tutti gli spettacoli in cartellone

Yamaha Music School, corsi di formazione da 4 anni in su

La musica, un "gioco da bambini"

Un metodo didattico 'naturale' che conquista tutte le età

Un'atmosfera stimolante ed entusiasmante, in un ambiente familiare ed accogliente.
E' la Yamaha Music School di via Gramsci, a Foggia, diretta e gestita dal **M° Giuseppe Fanelli**, pianista e docente principale di tutti i corsi di formazione musicale Yamaha e del corso di pianoforte e dalla moglie **Grazia, direttrice della scuola** ed esperta tecnica della metodologia Yamaha. Ciò che rende questa scuola una 'Accademia Musicale', con tanto di certificazioni di grado internazionali validate dal colosso giapponese, è la metodologia di insegnamento, un programma 'scientifico' frutto degli oltre 50 anni di esperienza maturata dalla *Yamaha Music Foundation di Tokyo* per trasformare il processo di apprendimento in un'esperienza *naturale*, piacevole e gratificante. Per questo, i corsi targati Yamaha sono adatti a tutti, *soprattutto ai più piccoli*, per i quali è stato messo a punto un programma di studi sistematico, a partire dall'età prescolare. Un processo organizzato per *step* di apprendimento, con metodologie e strumenti didattici studiati e calibrati per fasce d'età ed esigenze specifiche. *"Non si tratta di corsi* adattati *ai bambini, ma di corsi* adatti *ai bambini. Per questo, non si parte dalla teoria ma dal toccare con mano la musica"*, spiega il Maestro Fanelli. Dal *sapere* al *saper fare* il passo diventa brevissimo. *"Attraverso il canto si impara a conoscere e familiarizzare con le note, che vengono subito trasferite sullo strumento. Solo a quel punto si passa alla teoria, ovvero alla 'grammatica' della musica. E' il medesimo processo dell'apprendimento della lingua naturale: nessuno infatti impara prima a leggere e scrivere e poi a parlare. Passa tutto attraverso l'orecchio"*. La scuola foggiana, che risponde agli elevatissimi standard richiesti dalla casa madre giapponese, crede fermamente che 'non è mai troppo presto per cominciare a suonare'; per questo cavalca l'onda lunga del più grande picco di apprendimento registrato nel corso della vita: quello tra i 4 ed i 6 anni di età. *"Studiare musica nella fase pre-scolare favorisce un altro tipo di sviluppo del cervello, abilità spiccate, un imprinting diverso"*, spiega.

Ogni corso si sviluppa con **lezioni settimanali di un'ora ciascuna, la prima lezione è gratuita. Chi si iscriverà alla Yamaha Music School di Foggia (una delle 5 scuole pugliesi) entro novembre, potrà avere in uso gratuito - direttamente a casa - una tastiera elettronica Yamaha fino al termine del corso.**

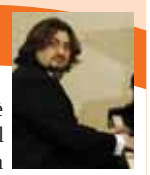
Formazione musicale YAMAHA

Junior Music Course
Laboratorio 'Io e la mia mamma' (4 - 5 anni)
Primary Music Course
Corso per bambini (6 - 8 anni)
Fun Key (corso per bambini 9-10 anni)
Corsi di musica per ragazzi di scuola media (11 - 14 anni)
Corso per adulti

Corsi di Strumento

Yamaha Piano Course
Corso di pianoforte
Corso di Chitarra
Corso di Canto

Il Maestro



Giuseppe Fanelli si è diplomato in Pianoforte nel 1993 e ha conseguito con lode la laurea in Discipline Musicali indirizzo interpretativo-compositivo. Si è perfezionato con il pianista argentino Hector Pell e ha frequentato i Corsi di Perfezionamento Pianistico con Aldo Ciccolini, Lazar Berman, Leslie Howard. E' stato docente di Pianoforte Principale e Musica da Camera presso il Conservatorio di Musica di Madeira, in Portogallo.

"... ho sentito suonare il giovane pianista italiano Giuseppe Fanelli sia in concerto che in master class e posso sostenere che il giovane maestro è un musicista di intelligenza e sensibilità... possiede una tecnica completa... è un artista capace di portare onore all'arte e alla patria.
Leslie Howard, Londra 2001

YAMAHA
YAMAHA MUSIC SCHOOL
ACCADEMIA DI MUSICA M° Giuseppe Fanelli

Via A. Gramsci, 107/I - Foggia
Tel. 346.2299552
E-mail: corsiyamaha.foggia@gmail.com
Sito: www.yamaha.it

Da Biagio e Anna Biccari il meglio per la cura dei capelli

Nuovi rituali di bellezza

Marchi prestigiosi e servizi innovativi per tutte le tasche

Capelli che cadono, ciocche sfibrate: il periodo autunnale è quello in cui ogni donna ha più bisogno del parrucchiere. Un professionista, infatti, sarà in grado di restituire alla chioma un aspetto sano e curato, da sfoggiare durante le prossime festività natalizie. Trattamenti innovativi si possono provare presso il salone di **Biagio e Anna Biccari Parrucchieri**: l'esperienza e la professionalità dei titolari infatti sarà coadiuvata da prodotti di ultima generazione a base di ingredienti naturali. Si chiama '***Elements***' la prima linea di trattamenti della *Wella* senza solfati, senza parabeni, senza coloranti artificiali: una perfetta sintesi tra tecnologia e natura in grado di rinnovare la fibra capillare; dallo shampoo al trattamento senza risciacquo

PROVA I PRODOTTI RITIRANDO I CAMPIONI GRATUITI.

Chioma danneggiata? Cambia look

Anna Biccari consiglia la ricostruzione del capello con ***Liquid Hair***: il nuovo trattamento della *System Professional* che in un'unica seduta conferisce alla capigliatura un aspetto rinforzato e lucente per circa due mesi.

Dopo aver ricostituito il capello, bisogna anche prendersene cura: Anna Biccari, makeup artist di grande esperienza, consiglia la nuova linea "***Nashi Argan***" a base di Olio Biologico di Argan 100%.

IDEE REGALO PER IL TUO NATALE

Approfitta della promozione sulle **extension**, scontate del **20%,** sfoggia seducenti capelli lunghi senza aspettare mesi. Bella per le feste? Non solo: pensa ai regali. Acquista presso il salone i nuovi prodotti di *finishing*: dopo aver fatto la piega, definisci taglio e pettinatura anche a casa tua. Valorizza la tua chioma con prodotti della **Ghd** come il lucidante, la mousse, l'anticrespo, il volumizzante e l'*Heat Protector*, il protettore di calore che protegge i fusti dalle alte temperature di phon e piastra.

Puoi anche stupire le tue amiche regalando un articolo di lusso ma a portata di tutte le tasche come le nuove spazzole dal design raffinato per prestazioni professionali sempre firmate *Ghd*

WELLA ghd
BIAGIO E ANNA BICCARI
PARRUCCHIERI E MAKE UP ARTIST

Martedi e Sabato
orario continuato dalle 9:00 alle 18:00,
Mer-Gio-Ven
9:00 alle 13:00 e 16:00 alle 20:00

Foggia - Via Saseo,13
(zona Parcheggio Ginnetto)
Tel.: 0881.205446 - Cel.: 391 13.89.737

TENTA LA FORTUNA

Con un biglietto di 5 euro potrai partecipare alla lotteria bandita dal salone di Biagio e Anna Biccari Parrucchieri per vincere il favoloso kit dal valore di 250 euro dell'esclusiva **piastra Ghd *Gold Rose*** in edizione limitata.

ESTRAZIONE IL 30 DICEMBRE

BUONO SCONTO 20%
Sul totale da presentare alla cassa*

1 servizio MAKE-UP
€ 5,00* invece di ~~€ 15,00~~

Dai 6 ai 10 mesi la trafila in tribunale. Fondamentale la diagnosi di disforia di genere

Tito Flagella, l'avvocato che cambia i connotati ai trans

Esperto in casi di rettifica di nome e sesso senza intervento chirurgico

I trans vogliono lui. Tito Flagella non è un avvocato qualunque. Alla porta del suo studio nella Capitale bussano clienti muniti di una diagnosi di disforìa di genere, la percezione di appartenere ad un sesso diverso da quello registrato all'anagrafe, che vogliono declinare diversamente il proprio nome. Alcuni casi scuola sulla riattribuzione del sesso in assenza di operazione chirurgica portano il suo cognome. Non ne fa un vanto, ma la percentuale di successo è pari al 100%. Non ha l'aria del mastino, si limita a trasferire al giudice tutto il dolore di una persona che è già ingabbiata in un corpo che spesso non sente proprio, e che deve subire anche l'umiliazione di possedere dei documenti che riportano un genere che non corrisponde alla propria natura. Ha iniziato a coltivare l'interesse per la disciplina giuridica in materia di transessualismo ai tempi dell'università. A folgorarlo l'attività di un docente tra i primissimi autori di testi dedicati alle norme sulla rettificazione dell'attribuzione del sesso.

Il nome tradisce le sue origini: Potito Flagella è nato a San Giovanni Rotondo e ha vissuto a Foggia fino al diploma. Ci torna per lavoro e per la fede calcistica - quella, si sa, non si cambia. Passando con nonchalance da FtoM a MtoF (*female to male*, da donna a uomo, e viceversa) racconta come funziona. *"In Italia dal 1982 è in vigore una legge specifica, la numero 164, molto stringata, laconica, che dall'82 è stata interpretata praticamente sempre nello stesso modo: c'è bisogno di due passaggi davanti ad un giudice, due* processini *civili. La prima sentenza per autorizzare l'operazione e la seconda per rettificare il nome e il genere. Dal 2011, prima a Roma e poi in altri Fori, si è giunti ad affermare che non bisogna per forza guardare all'avvenuto intervento per poter pervenire alla rettifica anagrafica ma si può raggiungere questo obiettivo basandosi su dati complessi comprendenti la personalità, la socialità, la psicologia"*. E questa è la sua specialità: il caso in cui il ricorrente non intende subire alcuna operazione, perché sta bene con quell'anatomia o ha paura di sottoporsi all'intervento chirurgico, altamente demolitivo.

"Ci sono dei Fori dove questi processi sono più frequenti e quindi i magistrati hanno acquisito una certa velocità nella valutazione. Altri dove invece giudizi di questo tipo sono molto rari e il magistrato è più scrupoloso. Indicativamente a Roma ciascuna delle fasi, se sono due, dura dai sei ai dieci mesi. Per il cambio del genere e del nome senza intervento si impiegano dai sei ai dieci mesi".

Affronta argomenti scottanti e perfino scabrosi con delicatezza. Nemmeno la più tormentata delle vite che gli si è parata davanti lo ha scandalizzato. In tema di genitorialità un interrogativo lo tormenta: *"Mi domando che scriverà il malcapitato Ufficiale di Stato Civile qualora il figlio di una coppia in cui uno dei coniugi ha successivamente cambiato sesso dovesse chiedere l'estratto di nascita"*. Gli passano per le mani casi di persone col doppio passaporto: in Italia è indicato il sesso della loro vita precedente, all'estero hanno ottenuto le nuove generalità, e vorrebbero avere una sola identità.

Il percorso di transizione non è una passeggiata e non è soltanto imbottito di ormoni. È fondamentale che la diagnosi di disturbo dell'identità di genere non sia inficiata da altri disturbi. Vietato sbagliare, e meglio rivolgersi alle strutture pubbliche che rispettano rigidi protocolli. *"Qui a Roma abbiamo un centro di eccellenza presso l'Ospedale San Camillo-Forlanini: un percorso fino alla diagnosi dura dai 4 mesi ai due anni. Quando ci si presenta davanti al giudice con documenti provenienti da strutture private, la tendenza è a disporre una Consulenza Tecnica di Ufficio, peraltro pagata dal richiedente. E le cose si possono complicare, soprattutto nei tribunali piccoli dove questo tipo di cause non sono all'ordine del giorno"*.

Con la sentenza in mano, l'odissea non è finita: iniziano le file agli sportelli e le incomprensioni, specie sul piano della fiscalità e dal punto di vista patrimoniale. Il vecchio contribuente non esiste più, il conto è sempre tuo ma intestato a una persona diversa, e vaglielo a far capire. *"Questa legge non dice niente su quello che succede dopo* - conclude l'avvocato Flagella - *L'Italia non è preparata"*.

Mariangela Mariani

2° SEMINARIO GRATUITO

FISICITÀ, PSICOLOGIA E RILASSAMENTO: UNO SGUARDO ALLA DONNA INCINTA

presenta

CORSO MASSAGGIO PER GESTANTI

Beauty School
Scuola Europea di estetica e trucco

INTERVERRANNO:

La dott.ssa ***Ines Panessa*** Psicologa e Psicoterapeuta
L'Estetologa ***Antonietta Mastrangelo*** docente di tercniche di massaggio Psicosomatica Essenziale, massaggio al bambino tecnica Tui Na e tecniche di Crescita Personale (Metodo B.S.D.)

25/11/2014

Nel periodo della gravidanza, il corpo della donna riceve notevoli cambiamenti, in primo luogo a livello fisico e non meno importanti vi sono i cambiamenti a livello psicologico, i quali sono strettamente collegati tra loro.
L'aspetto benefico del massaggio in gravidanza è rivolto sia alla mamma che al bambino.
L'attenzione di tutti in questo periodo viene posta sul bambino in arrivo.
In questa ottica il massaggio è importante per la mamma che ha particolarmente bisogno di cure e di attenzione.

Benefici del massaggio:
- Stimolare il sistema linfatico e circolatorio
- Alleviare il mal di schiena
- Abbassare la pressione sanguigna
- Migliorare il sonno
- Favorire il rilassamento e abbassa i livelli di stress
- Contribuire a evitare l'insorgere delle vene varicose
- Prevenire le smagliature
- Regolare i movimenti dell'intestino
- Alleviare i dolori e i crampi

info - 0881.568576 - info@beautyschool.it - www.beautyschool.it
Beauty School Via Piave,10 Foggia

Il calendario degli eventi promossi dalla consigliera di Parità della Provincia

Arte e scienza contro la discriminazione

L'avvocato Antonietta Colasanto: "Un fenomeno grave e che fa paura"

Da una parte la *violenza di genere*, dall'altra la *discriminazione* delle donne sui luoghi di lavoro. Per Antonietta Colasanto, consigliera di Parità per la provincia di Foggia, si tratta di due facce della stessa medaglia, quella da appuntare sulla casacca di una società affatto paritaria, ancora troppo carente in materia di educazione, parità ed opportunità di genere, in tutti i *luoghi* della società: dalla famiglia al mondo del lavoro. *"Discriminazione e violenza, purtroppo, vanno di pari passo"*, spiega la consigliera. *"Non c'è violenza senza un presupposto di discriminazione. E questo è inaccettabile"*. E considerare solo un aspetto di un fenomeno che ha, purtroppo, radici profonde e particolarmente infestanti, è un approccio miope, monco, incompleto.

Per questo, come ennesimo passo in avanti nel percorso finalizzato alla promozione e divulgazione delle azioni di contrasto alla violenza e alla discriminazione di genere, l'avvocatessa con alle spalle 20 anni di esperienza nel sociale ha organizzato una rassegna di eventi che caratterizzeranno l'ultima settimana del mese di novembre. Quattro eventi organizzati in rete con associazioni, professionisti, artisti e realtà del territorio che hanno, con entusiasmo, accettato l'invito della consigliera di Parità dando vita alla rassegna 'Discriminazione e violenza, due facce della stessa medaglia'.

"Siamo faccia a faccia con un fenomeno che fa paura: per questo è necessario avviare percorsi di carattere culturale che siano duraturi e non estemporanei; che debbano contribuire - mediante esempi virtuosi, reali - a cambiare il paradigma di pensiero delle nuove generazioni e operare un cambiamento radicale nella società". Quello varato dalla consigliera di Parità per la provincia di Foggia è un programma che procede dal generale al particolare: *"Abbiamo pensato ad eventi in cui il messaggio fosse 'immediato' perché mediato dall'arte - gli scatti suggestivi della mostra fotografica 'Gratia Plena' di Anna Maria Salvatore e poi le pagine del romanzo 'Via le mani dagli occhi' di Francesco Gitto – per una incursione sensoriale nel tema a cui faranno seguito due seminari di studi, più tecnici e scientifici per approfondire e sviscerare meglio le problematiche in oggetto"*.

La strada è segnata, il percorso è avviato. E Antonietta Colasanto cerca altri compagni di viaggio. *"Purtroppo in Capitanata - e mi dispiace dirlo - riscontro ancora un atteggiamento fortemente individualista"*. Ovvero, tante realtà impegnate nella stessa battaglia, sullo stesso fronte, ma spesso incapaci di mettersi fattivamente in rete e lavorare secondo comunione di intenti. I suoi obiettivi, infatti, sono e continueranno ad essere la promozione di iniziative e misure che possano tutelare le donne laddove ci siano segnali di discriminazione, azioni concrete per l'abbattimento di stereotipi e di tutti quegli ostacoli che possano creare loro difficoltà nella realizzazione della propria soggettività nell'ambito del lavoro in particolare (come il recente progetto "I have a dream", a sostegno dell'imprenditoria femminile), e sociale in generale. *"Insomma, nulla di più e nulla di meno di quello che ho fatto finora, in collaborazione con tutti gli organismi di parità. Mi auguro* - conclude - *che il Comune costituisca presto la Consulta, organismo fondamentale per partorire idee e progetti per il territorio"*.

IL CALENDARIO DEGLI EVENTI

MOSTRA FOTOGRAFICA
"Gratia Plena",
di Anna Maria Salvatore
Dal 21 novembre,
Sala del Tribunale
Palazzo Dogana

Presentazione del romanzo
"Via le mani dagli occhi"
di Francesco Gitto
(Edizioni Bastogi)
24 novembre, ore 18.30
Palazzo Dogana

Seminario di studi:
"Mi Riconosci?"
In collaborazione con il centro anti-mobbing
25 Novembre, ore 14:30-17:30
Palazzo Dogana

Seminario di studi:
"Discriminazione sui luoghi di lavoro"
27 novembre, ore 17.00
Palazzo Dogana

La consigliera di Parità Antonietta Colasanto

La campagna 2014 e gli spot "Racconta un'altra storia"

L'ironia sposa la battaglia contro la violenza sulle donne

Fino al 22 novembre, la campagna di Fondazione Doppia Difesa

L'ironia, straordinario canale di comunicazione, al posto di lacrime e lividi. Perché raccontare un'altra storia è possibile. E' questa l'idea che sottende gli spot della campagna solidale 2014 promossa da Fondazione Doppia Difesa, impegnata nella battaglia contro la violenza sulle donne. *"Per la campagna solidale del 2014"*, dicono Giulia Bongiorno e Michelle Hunziker, fondatrici di Doppia Difesa, *"ci siamo affidate a Rai Cinema, che ha scelto una modalità diversa per parlare di violenza sulle donne. Abbiamo optato per l'ironia, non certo per sminuire o banalizzare il problema, ma per raccontare in un altro modo il rapporto di coppia"*. Tre storie, tre spot per raccontare altrettante realtà possibili. E un cast di prim'ordine pronto ad interpretarle: da Claudia Gerini a Adriano Giannini, da Alessandra Mastronardi a Giorgio Pasotti, solo per citarne alcuni.

Questi spot comunicano in maniera immediata e molto efficace: al di là del differente canale utilizzato, infatti, il concetto di fondo è sempre lo stesso: uomini e donne sono diversi ma sono uguali quando si parla di dignità, rispetto, diritti e doveri. *"Secondo noi la violenza va combattuta cominciando dalle piccole cose che accadono tutti i giorni. Non dimentichiamo che la violenza nasce dalla discriminazione, e la discriminazione da una presunta superiorità dell'uomo sulla donna"*, precisano. *"Il rapporto di coppia per noi è fondato su tutt'altre basi e con questi spot curati da Rai Cinema cerchiamo appunto di raccontarne l''altra storia'. Ci piaceva l'idea di mostrare al pubblico non un esempio maschile negativo da stigmatizzare (l'uomo violento e sopraffattore), ma un modello positivo con il quale identificarsi e al quale tendere: un uomo capace di riconoscere i propri errori, dotato di senso dell'umorismo, capace di sdrammatizzare e di superare i contrasti con buona volontà e leggerezza"*. Fino al 22 novembre è possibile aiutare la Fondazione Doppia Difesa Onlus - che offre sostegno e tutela alle vittime di violenza - partecipando alla campagna di raccolta fondi tramite **Numero Solidale: inviando un sms al numero 45599** da tutti i cellulari **o chiamando allo stesso numero 45599 da rete fissa**. Le donazioni - del valore di 2 € per ciascun sms inviato da cellulari, di 2 € per ciascuna chiamata da rete fissa Twt e Teletu, di 2/5 € per ciascuna chiamata da rete fissa Telecom Italia, Infostrada e Fastweb - saranno impiegate per sostenere le attività progettuali della Fondazione, che tende la mano alle vittime di discriminazioni, abusi, violenze, con uno staff di avvocati e psicologi e sensibilizza l'opinione pubblica nella consapevolezza che le violenze traggono origine dalla discriminazione. Con questa campagna, supportata dal numero solidale, intende raccogliere fondi per finanziare le sue attività progettuali. Per info: www.doppiadifesa.it.

Angela Dalicco

6Donna
Mensile di attualità e informazione.
Registrazione presso il Tribunale di Foggia n° 2/2002 del 26/09/2002

Editore
Publicentro Servizi Pubblicitari s.r.l.

Direttore Responsabile
Maria Grazia Frisaldi

Direzione commerciale
Angela Dalicco

In redazione
Dalila Campanile
Irma Mecca
Mariangela Mariani

Rubriche
dott.ssa **Valentina Gallo**
dott.ssa **Tiziana Celeste**
dott.ssa **Silvia Mauriello**
dott.ssa **Valentina La Riccia**
dott.ssa **Paola Telese**
dott.ssa **Ines Panessa**
dott.ssa **Eleonora Vera**
dott.ssa **Lutgarda Consoletti**
Arch **Simonetta Campanella**

Redazione
Foggia
Via Tressanti, I trav. (vill. Artig.)
Tel. 0881.56.33.95 - Fax 0881.56.33.19

e-mail
marketing@6donna.com

Sito internet
www.6donna.com

Impaginazione e stampa
Publicentro Graphic

La collaborazione è volontaria e gratuita.
I testi e le foto da voi inviate non verranno restituite.

Questo numero è stato stampato in 43mila copie e distribuito gratuitamente a domicilio nella città di Foggia

L'EMERGENZA

Attivati protocolli rigidissimi per fronteggiare possibilità e eventualità

Paura Ebola, il virus che interroga la scienza

Il punto della professoressa Teresa Santantonio, primario Malattie Infettive OO.RR: "A Foggia eventualità altamente improbabile ma, ad ogni buon conto, siamo pronti"

La paura fa Novanta. O meglio *Ebola*. Anche se più che una paura, quella del virus ad alta letalità sembra essere una psicosi. Che corre velocemente tanto sulla banda larga quanto sulla trama e l'ordito della 'grande rete'. E questo nonostante in Italia non si sia registrato - fortunatamente - alcun caso conclamato. Ma la paura (o meglio la psicosi) ha monopolizzato per settimane e settimane le prime pagine dei quotidiani e le aperture dei principali tg nazionali. Pur non essendoci un rischio reale e concreto, anche in Italia si parla di Ebola in termini di emergenza: c'è chi chiede la sospensione dell'accordo di Schengen e lo stop coatto all'importazione di merci da paesi 'potenzialmente' a rischio. Infine, c'è chi chiede la sospensione dei voli che mettono in collegamento l'Europa e le maggiori città dei paesi colpiti (al momento tre, sul versante occidentale dell'Africa) prospettando una 'paralisi' mondiale. Tutte misure allo stato attuale giudicate fuori proporzione e di difficile attuazione rispetto allo stato attuale. Ipotesi, proposte e suggerimenti che finiscono nel calderone dell'informazione generale, facendo passare in secondo piano le rassicurazioni della comunità medica e scientifica.

A fare chiarezza, in materia, è la professoressa Teresa Santantonio, direttore della Struttura Complessa di Malattie Infettive dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria "Ospedali Riuniti" di Foggia. *"Che l'Ebola giunga in Italia, e specificatamente a Foggia, è altamente improbabile. Ad ogni buon conto noi, come reparto e personale medico-sanitario, siamo pronti"*. Da quando la 'bomba' Ebola è scoppiata le sue nubi si sono spinte fin dentro gli Ospedali Riuniti con due casi sospetti, rivelatisi poi infondati.

Non si scompone la professoressa Santantonio. Dopotutto il reparto che dirige ha - per natura e vocazione -dimestichezza con le patologie infettive. *"Se dovesse arrivare un caso sospetto di Ebola nel nostro reparto è possibile isolare il paziente e attivare tutte le misure necessarie per la prevenzione della trasmissione del virus"*, spiega, *"mediante l'impiego di adeguati dispostivi di protezione individuale"*. *"Inoltre, il personale medico-sanitario sta seguendo corsi specifici per imparare a indossare correttamente i dispositivi di protezione previsti"*.

Se l'ebola fa così paura è perché il tasso di mortalità è molto alto ed non esiste una terapia specifica: *"purtroppo al momento il paziente può essere assistito soltanto con terapia di supporto* - conclude – *in quanto farmaci antivirali efficaci contro il virus Ebola sono ancora in fase di sperimentazione"*.

La Prof.ssa Teresa Santantonio, direttore Malattie Infettive

VIRUS EBOLA

4 domande per saperne di più. Risponde la Prof.ssa Santantonio

COSA C'È DA SAPERE

1) Cos'è il virus Ebola? Da dove viene?

Il virus Ebola è responsabile di una grave malattia virale dall'esito spesso mortale. Attualmente, è in corso una vasta epidemia di malattia da virus Ebola in tre paesi dell'Africa occidentale che sono Guinea, Sierra Leone e Liberia. In questi paesi il serbatoio naturale dell'infezione è il pipistrello, che con le feci o altri materiali biologici può contaminare le piante o l'acqua e trasmettere il virus ad altri animali selvatici o domestici. L'uomo può a sua volta infettarsi manipolando o consumando carne cruda di animali infetti incluso il pipistrello e trasmettere il virus ad altri individui.

...

2) Come si trasmette Ebola?

Il virus può essere trasmesso da una persona malata dopo la comparsa dei sintomi. La trasmissione avviene da uomo a uomo per contatto diretto della cute lesionata o delle mucose di occhi, naso e bocca con liquidi/materiali biologici di una persona malata come sangue, urine, feci, vomito, espettorato oppure indirettamente attraverso oggetti contaminati con il virus come aghi, attrezzature mediche, arredi. La trasmissione può anche avvenire per "*droplets*" ovvero attraverso le goccioline di saliva emesse da una persona malata che contengono e trasportano i virus fino alla mucosa di occhi, naso e bocca di un'altra persona situata a breve distanza (meno di un metro). Al contrario, **il virus non si trasmette per via aerea** ovvero attraverso fini goccioline di saliva che rimangono sospese nell'aria per molto tempo e possono venire inalate anche quando la persona malata non è più nelle vicinanze.

...

3) Con quali sintomi si manifesta?

I sintomi compaiono da 2 a 21 giorni dopo l'esposizione (periodo di incubazione) e sono caratterizzati inizialmente da sintomi simil-influenzali come: febbre (>38°C), cefalea intensa, faringite, astenia, diarrea, vomito, dolori addominali e muscolari. Nelle fasi più avanzate della malattia compaiono le manifestazioni emorragiche e nei casi con esito infausto i sintomi legati all'insufficienza dei diversi organi interessati come fegato, rene, cervello. Il tasso di letalità è pari al 50-70% dei casi.

...

4) Quando sospettare del virus Ebola?

La malattia di Ebola va sospettata nei soggetti che abbiano soggiornato nelle ultime 3 settimane nei paesi africani a rischio o che abbiano avuto contatti con persone contagiate da virus Ebola e che presentino i sintomi associati alla malattia (criterio epidemiologico + criterio clinico). Per quanto riguarda il nostro paese, il rischio di Ebola è molto basso: i paesi colpiti non sono destinazioni turistiche, non ci sono voli diretti con i paesi interessati dall'epidemia, gli animali che possono trasmettere il virus non sono presenti in Europa. In Italia, il potenziale malato di Ebola è il soggetto che lavora nei paesi a rischio e ritorna a casa in aereo, mentre vanno esclusi i migranti africani che solitamente impiegano più di 21 giorni per arrivare sul nostro suolo. Vorrei infine sottolineare che esiste una rete nazionale di centri di Malattie Infettive capaci di individuare e isolare i casi sospetti, evitando la diffusione del virus, dove il personale è addestrato ad operare in condizioni di alto biocontenimento.

L'INTERVISTA

E' corsa contro il tempo per individuare i sintomi

Una malattia che 'viaggia' in aereo

Due casi sospetti a Foggia: "Ma era solo influenza"

Vito Procacci, direttore del Pronto Soccorso di Foggia tira un sospiro di sollievo: *"A Foggia la 'fobia Ebola' non è scattata"*, spiega. O almeno non ancora. La popolazione continua regolarmente a frequentare il pronto soccorso senza alcuna paura o psicosi collettiva. Dei 150 pazienti che ogni giorno, in media, affollano il presidio di emergenza, negli ultimi due mesi, l'allarme ebola è scattato solo due volte, salvo poi scoprire che si trattava 'solo' di influenza. In questi casi - è lo stesso primario a dirlo - non si possono commettere leggerezze e nulla va lasciato al caso. Anzi, è stato messo a punto un protocollo molto rigido e rigoroso che segue specifiche direttive nazionali. Una macchina che, almeno nei casi in cui è stata avviata, non ha mostrato falle o intoppi di sorta.

Prof. Procacci, in cosa consiste questo protocollo di emergenza?

All'interno dell'ospedale policlinico universitario abbiamo creato, d'intesa con la professoressa Santantonio, una sala e un percorso di isolamento con "zona filtro". Nel pronto soccorso, in particolare, abbiamo inaugurato una nuova zona che di fatto lo raddoppia, evitando il rischio di promiscuità e contagio.

Il direttore del Pronto Soccorso Vito Procacci

In che modo?

Prima, i pazienti in attesa (codici gialli) venivano presi in carico alla porta, ma rimanevano di fatto nella zona antistante il pronto soccorso. Adesso questa zona si chiama 'Nucleo assistenziale avanzato' ed è stato spostato, arretrato in un ambito protetto; i locali adiacenti la porta sono ora vuoti e fungono da *zona cuscinetto* presidiata da un infermiere di triage. Nel momento in cui l'infermiere dovesse intercettare sintomi come febbre, associata ai criteri di rischio, indossa - senza contatto alcuno - un kit di protezione e lo fa indossare anche al paziente che viene fatto accomodare nella sala di isolamento. Se il sospetto è reale si attivano i medici di Malattie Infettive, già pronti con tute specifiche, che lo trasferiscono in un ambiente specifico. Se il virus viene accertato, il paziente viene trasportato - secondo un preciso protocollo - all'Ospedale Spallanzani di Roma per le cure del caso.

Parliamo di kit e dispositivi già presenti in pronto soccorso?

Si, sia nel pronto soccorso che nel reparto di Malattie Infettive.

Due i casi sospetti passati per il pronto soccorso foggiano. La 'macchina' ha funzionato bene?

La macchina è stata perfetta. Nessun intoppo e nessuno si è accorto di nulla: non c'è stato panico nella sala.

E in realtà di cosa si trattava?

Di sintomi influenzali, con complicanze nemmeno specifiche. Ma trattandosi di soggetti di ritorno da viaggi in zone confinanti quelle attenzionate per i focolai di ebola abbiamo ritenuto opportuno procedere in questo modo. Nulla viene lasciato al caso. Non si può.

Crede che il Pronto Soccorso sia luogo deputato ad intercettare un possibile caso di ebola?

L'ideale sarebbe che un caso di ebola non passasse proprio di qui: le procedure di evitamento del contatto sono molto strette perché l'infettività ed il rischio contagio sono altissimi. La procedura nazionale, infatti, stabilisce che se gli operatori del 118 dovessero intercettare un caso sospetto devono portare il paziente direttamente nell'area isolamento. Ad oggi, però, solo il 20% dei pazienti giunge in pronto soccorso tramite il 118; la restante parte ci arriva sulle proprie gambe e allora è difficile prevedere o prevenire eventualità di questo genere.

L'ebola, in Italia in generale, e a Foggia in particolare, è più una fobia o una possibile emergenza?

Ne l'una e né l'altra. E' una possibilità molto remota, ma data la sua gravità c'è la necessità di organizzarsi adeguatamente e per tempo.

Ci sono regole o consigli utili da seguire?

Purtroppo no. L'unico punto fermo, al momento, è che i casi sospetti devono essere isolati e trattati nel minore tempo possibile e questo è un compito degli operatori del sistema sanitario. Solo una cosa vorrei chiarire: l'ebola non può passare in alcun modo per il tramite dei migranti africani, perché il ciclo della malattia si articola in 20 giorni. E i cosiddetti "viaggi della speranza" durano molto di più. L'ebola può viaggiare solo in aereo.

LE MISSIONI

L'esperienza di Antonio Scopelliti, ginecologo e fondatore di 'Solidaunia'

A trecento chilometri (in linea d'aria) dai focolai

Dove solo la solidarietà è contagiosa. Bissau e Bigene non sono la Guinea Conakry

Una geniale vignetta di Vauro illustra, col solito feroce sarcasmo, la percezione dell'allarme Ebola in Occidente. Disegna due uomini scheletriti di una tribù: uno chiede all'altro se del fatto che muoiano di fame invece non gliene importi niente a nessuno. *"La fame non è contagiosa"*.

Chi ha paura dell'ebola guarda con sospetto le frontiere e i clandestini, ma il virus non viaggia lungo le rotte della speranza. E nemmeno la Guinea è tutta un focolaio. Antonio Scopelliti, medico-missionario, non ha tagliato i ponti con Bissau da quando è scoppiata l'epidemia di febbre emorragica in Africa. Anche quest'estate ha portato i rinforzi nella clinica pediatrica Sao Josè em Bor, a pochi chilometri dalla capitale. L'ospedale è stato costruito grazie alle donazioni e alla Chiesa Cattolica ed è l'epicentro delle missioni umanitarie dei camici bianchi.

Un'intera équipe operatoria medica e infermieristica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria "Ospedali Riuniti" di Foggia a giugno è volata in Guinea Bissau. Ha passato le ferie a fare volontariato. Il timore del rischio ebola non ha nemmeno sfiorato Antonio Scopelliti e i suoi colleghi. *"Io sono tornato dalla Guinea - attenzione, la Guinea Bissau - il 13 luglio, e un gruppo di nostri motociclisti è arrivato il 12 novembre e non ha avuto alcun problema. A meno che non si vada proprio nelle nazioni colpite non c'è alcun pericolo. E poi per i Paesi a rischio c'è una limitazione all'ingresso: bisogna chiedere il visto all'ambasciata e a meno che uno non ci vada per fare servizi di volontariato, parlo di medici e infermieri, non te lo danno fino a quando non sarà risolto il problema"*.

Il focolaio principale si è sviluppato altrove, in Guinea Forestale, isolata rispetto alla Guinea Bissau che, ufficialmente, ha chiuso le frontiere con la Guinea Conakry a scopo precauzionale.

Antonio Scopelliti, ginecologo e medico missionario per vocazione, è il fondatore di Solidaunia – la Daunia per il mondo onlus, organizzazione non governativa foggiana da anni impegnata nella cooperazione allo sviluppo nel sud del mondo.

L'ong sta lavorando alla realizzazione di un punto nascita a Bigene dove c'è un altro missionario foggiano, Don Ivo Cavraro, ex parroco di Segezia, che ad agosto ha contribuito a fare un può di chiarezza pubblicando le informazioni in suo possesso sul sito internet dei missionari di Bigene: *"La Guinea-Bissau ha tantissimi problemi, ma nessun malato e nessun morto per ebola. L'ebola c'è, ma in Guinea-Conakry, che nulla ha a che fare con la Guinea-Bissau"*. Bissau si trova a più di 200 chilometri in linea d'aria dalle aree colpite (oltre 800 sulla mappa), Bigene a più di 300. *"Se poi consideriamo le strade che collegano Bissau e Bigene alle aree colpite dall'ebola i chilometri sono molti di più e su strade che sono poco più che sentieri, non certo autostrade"*.

La gente lì si sposta a piedi, in bici, al più in camion corriere, mica in auto, e gli scambi con la foresta equatoriale sono stati praticamente azzerati. Per precauzione, in Guinea Bissau sono stati annullati i mercati e gli incontri pubblici**.** Nelle zone rosse della mappa del contagio sono entrate solo due organizzazioni italiane: *"A parte qualche organizzazione che se n'è un po' interessata - spiega Antonio Scopelliti - Emergency e i Medici con l'Africa CUAMM di Padova che erano già presenti nella zona si sono resi parte attiva sia nella prevenzione che nel trattamento dei malati, ma non sono partiti organismi nuovi non presenti sul territorio. Praticamente si sono rinforzati soltanto quelli già esistenti"*.

Nel suo ambulatorio Scopelliti visita anche le donne immigrate, oltre a promuovere una serie di campagne di prevenzione. Nessuna preoccupazione per le pazienti. *"Non c'è un problema Ebola per quanto riguarda le immigrate perché il viaggio con cui arrivano in Italia è più lungo della fase di incubazione che è superiore ai 21 giorni"*.

Conosce bene il protocollo da adottare per casi sospetti. In Italia le direttive arrivano dal Ministero della Salute. *"Solo due centri in Italia sono abilitati alla diagnosi, lo Spallanzani di Roma e l'Ospedale Sacco di Milano. Se c'è qualche dubbio bisogna fare il prelievo e mandarlo presso questi due centri.*

E comunque almeno tra le immigrate presenti a Foggia nessuna arriva da Sierra Leone, Liberia e Guinea Conakry, le nazioni colpite. Peraltro ora gli organismi del Ministero della Salute della Liberia hanno annunciato che almeno per loro è finito il periodo di quarantena. Insomma, non ci sono nuovi casi, quindi restano soltanto la Sierra Leone e la Guinea Conakry e non ci sono immigrati che vengono da lì qui a Foggia, quindi non c'è alcun problema".

Mariangela Mariani

L'ESPERTO

Domande e preoccupazioni ricorrenti, in questo periodo, tra i turisti

Ali tarpate dal sospetto, come viaggiare sicuri

Francesca D'Elia, tour operator: "Bandite le informazioni fai-da-te"

Non bastava la crisi economica. A colpire ed affondare la propensione al viaggio degli italiani, adesso, si sarebbe aggiunta anche la paura, infondata o forse no, del virus Ebola.

Secondo le rilevazioni di Conturismo-Confcommercio, infatti, a contrarre le opportunità e le occasioni di viaggio c'è da una parte la crisi economica (per un italiano su due), dall'altra la paura di viaggiare in aereo in tempi di 'fobia ebola' (per due italiani su cinque). Ma come si posiziona la realtà foggiana in questa striscia negativa? Lo abbiamo chiesto a Francesca D'Elia, dell'agenzia viaggi 'Itinerando'.

Francesca, come e quanto la paura dell'ebola ha modificato le abitudini dei turisti foggiani?

Poco. Fortunatamente non abbiamo avuto né viaggi cancellati, né prenotazioni annullate o cambi meta last minute. Abbiamo però ricevuto in agenzia turisti preoccupati ed allarmati, questo sì. Si trattava per lo più di persone che avevano programmato un soggiorno in Sudafrica - in zone turistiche e sicure, come Zanzibar o Kenya, per citarne alcune - e abbiamo immediatamente tranquillizzato loro perché non sono zone ritenute a rischio, come da indicazioni della Farnesina. Tra l'altro è bene precisare che il virus si è diffuso in Africa occidentale, in quei paesi cioè che non sono propriamente considerati 'meta turistica'.

Esiste una black-list di paesi che sarebbe meglio non visitare in questo momento?

Le agenzie viaggi non hanno bisogno di una black-list, perché quelli che, al momento, sono considerati paesi a rischio (Guinea, Sierra Leone e Liberia, *ndr*) non sono trattati dal punto di vista turistico. Nessuno va in Burkina Faso o nel Congo per la propria luna di miele. Le mete turistiche più gettonate sono concentrate quasi tutte in Sudafrica, ovvero a debita distanza – considerando la vastità del continente – dalla zona in questione.

Quali sono le richieste, le domande e le preoccupazioni più frequenti nei viaggiatori, in questo periodo?

Innanzitutto dobbiamo distinguere tra viaggiatore e turista. Il primo è largamente più esperto e quindi consapevole: è correttamente informato, sa dove può andare e sa anche qual è, se c'è, la profilassi da seguire per viaggiare in sicurezza; in agenzia viaggi cerca per lo più conferme.

Il turista, soprattutto quello occasione, invece, è diverso: viaggia *al buio*, si informa poco e male, magari attingendo indiscriminatamente dalla rete, e si lascia suggestionare da ciò che legge o sente in tv; questo tipo di cliente, in agenzia viaggi cerca per lo più rassicurazioni.

A tua memoria, ricordi un altro trend negativo in materia di viaggi? Quali erano le mete bandite e perché?

Sì, è successo anche in passato, quattro anni fa circa. All'epoca l'emergenza si chiamava 'Influenza suina'. In quel caso, il calo dei flussi turistici fu drammatico perché il 90% delle prenotazioni di quel periodo era concentrato in Messico.

Francesca D'Elia

Benché per la Farnesina non fu necessario interrompere i voli, la paura fu tanta e farne le spese furono soltanto gli operatori dell'ente del turismo che dovettero garantire riprotezioni ai clienti dove, in realtà, non c'era bisogno alcuno.

In generale, quali sono i consigli e le informazioni-chiave per viaggiare in sicurezza?

L'unico modo per viaggiare in sicurezza è affidarsi a professionisti del settore. Non è che, data la tipologia del nostro lavoro, spingiamo sempre e comunque a viaggiare. Anzi, laddove non è raccomandabile siamo i primi a sconsigliarlo. Noi, infatti, siamo costantemente informati mediante gli aggiornamenti del protocollo Viaggiare Sicuri e gli enti per la sicurezza. Se si annulla un viaggio per remore personali è un conto, ma creare allarmismo in modo indiscriminato - alla stregua di certa cattiva informazione di giornali e tv - non va bene: non esistono solo i viaggi di piacere, ma anche quelli di lavoro. E non si può certo fermare il mondo, senza una reale necessità.

COMITATO 50/50

Dalla Commissione Pari opportunità: "È mancata l'interlocuzione politica"

Consiglio Regionale di soli uomini? Rosa Cicolella: "Non in mio nome"

Dopo le firme, sacchi di cartoline nel giorno dell'approvazione della legge elettorale

Se non ora, forse se ne riparla tra cinque anni. Scelte tattiche discutibili, sviste arbitrali, la vulnerabilità della difesa e un attacco inconcludente potrebbero condizionare la partita della parità di genere in Consiglio Regionale, ma la squadra non è stanca. Le suffragette nostrane del Comitato 50/50, per meglio dire suffragiste, più moderate e meno femministe, tornano alla carica. Oltre cento anni dopo, la battaglia ridotta ai minimi termini si riassume nelle stesse parole: il diritto al voto per le donne. Ci vogliono mettere una croce sopra anche gli uomini. Senza ricorrere ad un ovvio processo di disambiguazione, una data è sintomatica: 27 novembre. Correva l'anno 2012. Il Consiglio Regionale suonò il *de profundis* alla proposta di legge di iniziativa popolare "Norme per l'equilibrio di genere nell'elezione del Consiglio regionale e del Presidente della Regione". Prevedeva l'introduzione del principio della parità uomo-donna nelle liste e la doppia preferenza alle urne per l'elezione dei consiglieri regionali. Bocciata con trenta voti contrari, mica pochi, rigorosamente trasversali quanto la parità di genere. In capo a ciascuno - salvo trincerarsi dietro lo scrutinio segreto - la responsabilità di mille firme, che moltiplicato fa trentamila, quante ne aveva raccolte la campagna "Mai più senza 50 e 50" da marzo.

Rosa Cicolella

In un lasso di tempo decisamente inferiore, le donne del Comitato 50/50 vogliono compilare tante cartoline da trascinare i sacchi in Via Capruzzi e sommergere il Consiglio regionale. A questo giro, provano ad infilare le norme sulla parità di genere nella nuova legge elettorale che dovrebbe andare alle stampe, e in aula, a gennaio, pena il commissariamento.

A esaminare il testo per il momento è la Commissione Affari Istituzionali (statuto e riforme), presieduta dal foggiano Giannicola De Leonardis. Sono state convocate anche le componenti del Comitato per una serie di audizioni. *"Sono utili a fare pressione rispetto al fatto che non si possa fare una legge senza tenere presente il percorso della legge 50 e 50. Quali saranno i risultati non lo sappiamo"*.

Per quanto sia caparbiamente convinta, traspare scetticismo dalle parole di Rosa Cicolella, presidente della Commissione Pari Opportunità della Regione Puglia (organismo istituito con legge regionale numero 16 del 1990 nell'ambito della Regione ma non in seno al consiglio regionale), foggiana, passata anche lei per le forche caudine dell'audizione.

"È chiaro che c'è un forte ostruzionismo perché nella prossima legislatura si passa da 70 a 50 consiglieri. Il 50 e 50 comporterebbe 25 donne e 25 uomini nella lista e la doppia preferenza. Questa cosa pare non gradita ai più, nonostante molti del centrosinistra siano favorevoli a questa opzione. Abbiamo preparato una petizione on line che è già stata sottoscritta da volti autorevoli che superano i confini della regione Puglia, come le deputate Luciana Castellina e Annalisa Pannarale, e la ministra Maria Carmela Lanzetta. Firma la volontà di tre punti importanti: in ogni lista nessuno dei due sessi può essere rappresentato in misura superiore al 50% (inammissibile la lista che non rispetti questa caratteristica), doppia preferenza (si possono esprimere due voti ma devono essere per candidati di sesso diverso) e parità di comunicazione nella propaganda elettorale".

" L'otto novembre da Bari sono partiti i gazebo - con banchetti allestiti anche a Foggia il 15 novembre - per la distribuzione delle cartoline con la dicitura 'Un Consiglio Regionale abitato da soli uomini? Non in mio nome' sotto il mittente".

Not in my name. Pas en mon nom. Stessa espressione della campagna delle musulmane contro l'Isis. Avanzano su un campo minato le donne del 50 e 50. In mezzo a loro c'è anche l'europarlamentare Elena Gentile, e oltre all'organismo di genere di Rosa Cicolella ci sono la Conferenza delle Donne Democratiche, le Donne in Rete e la Consigliera di parità della Provincia di Foggia, Antonietta Colasanto. Il contentino potrebbe materializzarsi in un 60 e 40 nelle liste, minimo sindacale. Incompiute non ne accettano.

"Il pacchetto deve essere completo - chiarisce Rosa Cicolella - potremmo arrivare anche ad un compromesso ma dalla doppia preferenza non si scappa, è fondamentale". Coi seggi ridotti, in regime di dieta del Governo, il problema si pone anche per gli uomini, non è solo una questione di genere. Ma il rischio di non riuscire a candidare in alcuni territori nemmeno una donna è altissimo. Dalle 3 donne su 70 consiglieri regionali attuali potremmo contarne zero dopo le elezioni di primavera.

Non è infondato il timore che sia troppo tardi e la presidente della Commissione regionale Pari Opportunità assume un atteggiamento critico nei confronti del suo stesso Comitato: *"Dal mio punto di vista abbiamo fatto un errore strategico nel momento in cui abbiamo privilegiato l'azione simbolica rispetto ad un'interlocuzione politica. Questa è la mia idea. In Campania, per esempio, questa legge è passata grazie a delle consigliere regionali che hanno avuto come interlocutori i colleghi e che nelle commissioni hanno contrattato. Perché la politica è questa. La tua legge passa se tu fai qualcosa per questa legge. L'interlocuzione con i segretari dei partiti, con i consiglieri regionali, era fondamentale"*.

"Mentre ha prevalso nel Comitato - forse anche in maniera culturalmente avanzata - la linea di non interloquire con la politica maschile, con il suo metodo, e questo secondo me ci ha penalizzato. Penso che il famoso 27 novembre noi avremmo dovuto ritirare la legge, non farla votare e farla bocciare. E sarebbe stato diverso. Ma è un'idea assolutamente personale. La politica si fa con la politica. Simbolicamente è andata come è andata. Però quest'ultima volta chiediamo una cosa: che dicano pure no i consiglieri, ma che lo dicano con voto palese - conclude Rosa Cicolella - *Chiediamo che non venga concesso lo scrutinio segreto. I cittadini pugliesi devono votare dei consiglieri che hanno detto no alle donne"*.

IL PUNTO

Regionali, tra rumors e manovre politiche: cosa bolle in pentola

Michaela, Anna e Iaia. Le prime indiscrezioni profumano Di Donna

Uno dei primi nomi a filtrare per le prossime regionali ha il genere nel casato. Michaela Di Donna, cognata illustre: è la sorella della first lady Daniela, moglie di Franco Landella, sindaco di Foggia.

Il padre, per tutti "Massimino", nel cerchio magico degli strateghi delle manovre politiche del genero con la regia di Lucio Tarquinio, ultimamente è stato avvistato a Roma alla *convention* di Raffaele Fitto accanto al senatore forzista.

Michaela Di Donna

Potrebbe lanciare Michaela senza passare per il via: mai stata candidata, manco alla circoscrizione. Questa volta il treno per Bari potrebbe prenderlo lei, magari con una buona parola dell'ex pupillo di Berlusconi e una mano del coordinatore provinciale di Forza Italia. Per spostare i voti garantisce Massimino Di Donna, una macchina da guerra. Michaela sta familiarizzando con le stanze dei bottoni seguendo le orme del cognato.

Anna Nuzziello

Più complicata la questione rosa nel centrosinistra. Certa la ricandidatura di Anna Nuzziello, l'unico consigliere regionale donna della provincia di Foggia. *"Non butto all'aria anni di lavoro"*.

Conferma e non aggiunge altro, perché intende *"valutare bene tutti gli aspetti per una politica vera"*.

Eletta con 'La Puglia per Vendola' dovrà riposizionarsi. Neutralizzata Elena Gentile, ormai europarlamentare che pur di non perdere l'aderenza col territorio fa e disfa continuamente le valigie, resta l'incognita femminile nel PD. Iaia Calvio, l'ex sindaco di Orta Nova, non conferma e non smentisce le voci che circolano sull'ipotesi di una sua candidatura. Sorride dei *rumors*: lei che si reputa piuttosto riservata, trova singolare che la gente si diverta a parlare delle sue sorti politiche. Ammette, quello sì, che diverse persone l'hanno sollecitata a presentarsi alle regionali, ma non lo definirebbe un corteggiamento. *"Sono in riflessione"*.

Iaia Calvio

Con lei il discorso delle riempiliste non attacca: *"Vorrei che le donne si candidassero perché convinte, con un'idea ben precisa della Puglia. Per la Regione occorre un surplus di competenza e di professionalità perché le questioni sono più complesse"*. E che passino pure le primarie per *"capire con chi faremo la campagna elettorale"*. A stroncare ogni congettura e indiscrezione è Rosa Cicolella, la presidente della Commissione regionale Pari Opportunità, che premedita la vendetta: *"Se non passa la parità di genere chiederò alle donne del centrosinistra di non candidarsi"*.

Speciale La sposa d'inverno: abiti, beauty e location

Winter Wedding, atmosfere da sogno

Buone ragioni per giurarsi amore eterno durante la stagione fredda

Andrea Casiraghi e Tatiana Santo Domingo hanno celebrato le proprie nozze in un monastero innevato tra le vette della Svizzera: originale, romantico ed economico, il matrimonio invernale è un'idea tutta da copiare alla coppia reale.

LOCATION

Il ricevimento si svolge prevalentemente all'interno: via libera a sale sfarzose, impreziosite da lampadari scintillanti e da un grande **camino** acceso. Il parquet, i tappeti e le tende eleganti creano un'atmosfera intima e accogliente. Chi vuole osare potrà optare per hotel di lusso e **dimore storiche** che in bassa stagione presentano prezzi accessibili. Non vuoi rinunciare all'esterno? Scegli le sale con il giardino d'inverno oppure opta per tensostrutture immerse in un giardino innevato. Il colpo di scena? Scegliere un **chiesa in montagna** per celebrare la cerimonia religiosa.

IL MENÙ

Avvia l'aperitivo con il **vin brulè;** il menù sarà di terra, in cui si alterneranno pasta ripiena, sughi saporiti, zuppe, bolliti e poi carne e selvaggina da accompagnare con ortaggi di stagione. Da bere vini rossi e invecchiati. Non farti mancare la **fontana di cioccolato** per il buffet di dolci e frutta. Per il rivestimento della **torta** sì ai colori freddi e a decorazioni invernali - cristalli di neve, fiocchi argentati - ma con una farcitura a sorpresa come il cioccolato o il **marron glacè**.

DECORAZIONI E BOMBONIERE

Rose, biancospino, pungitopo, sempreverdi, rami di pino, abete, muschio. La stagione fredda offre numerosi elementi decorativi da combinare con candele, nastri di velluto o raso, ghiande e pigne con cui creare scenografiche composizioni anche per i centrotavola. Dalla lana cotta, alle decorazioni per l'Albero di Natale: tutto si presta a diventare un segnaposto a tema, un *tableau mariage* alternativo o una bomboniera che gli ospiti potranno appendere al proprio albero di Natale.

SPOSA D'INVERNO

Per l'abito sono indicate tutte le tonalità del bianco, dal panna fino al crema. Si può indossare comunque un vestito scollato, ricorrendo a paltò vintage, cappottini, cappe di pelliccia o coprispalle in cachemire. Per le scarpe si può azzardare: stivaletti in pelle in stile vittoriano oppure *moon boot* rivistati per chi sceglie di sposarsi sulla neve.

IL GALATEO

Gli abiti da cerimonia saranno più facili da indossare, non ci saranno più uomini "costretti" ad allentarsi la cravatta e a togliersi la giacca e la sposa non sarà costretta rifarsi il trucco per nascondere un viso imperlato di sudore.

LE FOTO

Anche il clima invernale consente di ottenere sfondi scenografici per le foto ricordo. Per gli scatti all'interno sarete più a vostro agio e il fotografo potrà intervenire sulla luce artificiale.

LA LUNA DI MIELE

Approfitta della bassa stagione per scegliere una **meta esotica** a buon prezzo. Le **città d'arte** sono una valida alternativa: durante le festività consentono di passeggiare immersi in romantiche atmosfere. Oppure soggiorna in una tipica baita di una **località montana**: paesaggi suggestivi e relax assicurato per chi vuole riprendersi dai preparativi delle nozze!

'Sweet Lab', laboratorio di occasioni da ricordare

Organizzazione di eventi e servizio catering e banqueting: dal matrimonio al 'Baby Shower', per una festa di classe'

Si chiama 'SweetLab', ma più che un 'laboratorio di pasticceria' (come il nome potrebbe suggerire) è una bottega di *dolci momenti* e di *occasioni da ricordare* per sempre. Questo grazie alla fantasia di Ombretta Altamura, wedding planner ed organizzatrice di eventi foggiana che, lo scorso settembre, ha inaugurato l'attività SweetLab, al Villaggio Artigiani, che offre servizio catering e di banqueting per eventi di ogni tipo, dal coffee break di lavoro all'evento per eccellenza: il matrimonio.

Mani d'oro e mente creativa, Ombretta mette le sue capacità al servizio di chiunque voglia organizzare un evento unico e personalizzato, *tagliato* sui gusti e le esigenze di ognuno. Eleganza e originalità sono i due binari sui quali l'attività procede spedita. Non è un caso, infatti, che il logo riprenda l'immagine di Audrey Hepburn (icona di stile senza tempo) in 'Colazione da Tiffany'; e non è un caso nemmeno che al posto della sigaretta inforchi una forchetta. *"Perché oltre alla forma* - precisa la titolare - *non dimentichiamo la 'sostanza', ovvero la bontà e la genuinità dei prodotti offerti, sia sul dolce che sul salato"*.

Quello che ha imparato in questi primi mesi di attività è come entrare in empatia con i committenti. *"Capire subito lo stile, le idee, il carattere. Insomma tutto ciò che potrebbe piacere al di là del tema scelto: attività di intrattenimento (come quelle pensate per feste dei più piccoli o momenti ludici per stupire e divertire i più grandi) o gadget per gli ospiti"*. Questo perché gli eventi firmati 'SweetLab' non lasciano nulla al caso. *"La cifra stilistica deve essere riconoscibile fin dall'invito o partecipazione"*, precisa la titolare che ha messo su una rete di collaborazioni con altri operatori del territorio in grado di soddisfare ogni tipo di richiesta: da cartonati a tema a inviti 3D, passando per le location.

Infatti SweetLab offre - nella sede in via degli Artigiani 10 - una elegante sala per piccoli eventi, feste e incontri speciali (può ospitare fino a 40 persone), ma per eventi più partecipati, come ad esempio convention o matrimoni, può offrire un'ampia scelta di location dislocate sul territorio secondo gusti, stile ed esigenze. E' la stessa Ombretta ad occuparsi dei buffet, siano essi dolci e salati. E a trasformare pasta di zucchero o pasta sfoglia in ciò che il festeggiato desidera *"In più stiamo promuovendo l'organizzazione di feste per addii al nubilato estremamente* chic *e stiamo portando anche a Foggia la tradizione americana del 'Baby Shower', un dolce momento pensato per le future mamme per annunciare con originalità il sesso del nascituro"*.

info@sweetlabcatering.it - www.sweetlabcatering.it - fweet Lab

OMBRETTA ALTAMURA
V.le degli Artigiani, 10 - Foggia
Cel. 328.7167690

Trucco sposa, bellezza a prova di lacrime (di gioia)

"Velate" nuance

> "Il makeup del grande giorno? Naturale e delicato come l'abito da sposa"

Occhi che brillano, lacrime di gioia, sorrisi di pura felicità: il giorno delle nozze il vero protagonista è il **volto** della sposa. Ogni emozione sarà poi immortalata dal fotografo, pronto a cristallizzare tutte le espressioni di gioia in foto ricordo da sfogliare con parenti e amici. Per questo motivo ogni sposa ha bisogno di sentirsi sicura della propria bellezza: a partire dalla settimana che precede le nozze occorre dedicarsi alla **prova trucco**. Un compito delicato da affidare ad un professionista: **Anna Maria Annecchino**, consulente di immagine e truccatrice ufficiale di noti concorsi di bellezza, mette al servizio delle future spose la sua esperienza e la sua professionalità per un risultato naturale ma al tempo stesso impeccabile.

"Il trucco del viso della sposa - suggerisce la titolare dell' **Istituto di Bellezza Luna** - *deve essere personalizzato per essere in sintonia con la delicatezza dell'abito; il trucco consente di far apparire la sposa al meglio ma non deve stravolgere la sua naturale fisionomia".*

Durante la prova, la sposa viene consigliata nella scelta di un makeup che possa soddisfare le sue esigenze. *"Il trucco di quel giorno avrà la funzione di correggere le imperfezioni e abbellire l'espressione garantendo una lunga durata* - continua Anna Maria - *e dovrà essere in armonia con i colori di occhi, capelli e carnagione della sposa senza dimenticare anche lo stile dell'abito e i colori del bouquet".*

Valutare i dettagli senza tralasciare però i gusti personali della sposa: Anna Maria Annecchino sarà in grado di realizzare un trucco che racchiuda le diverse esigenze, utilizzando sempre cosmetici di alta qualità.

Istituto di Bellezza
Luna
consulente di immagine
DIBI MILANO
LA BELLEZZA IN UN METODO
Unica Sede:
Via Homs, 41 - Foggia - Tel. 0881 741349

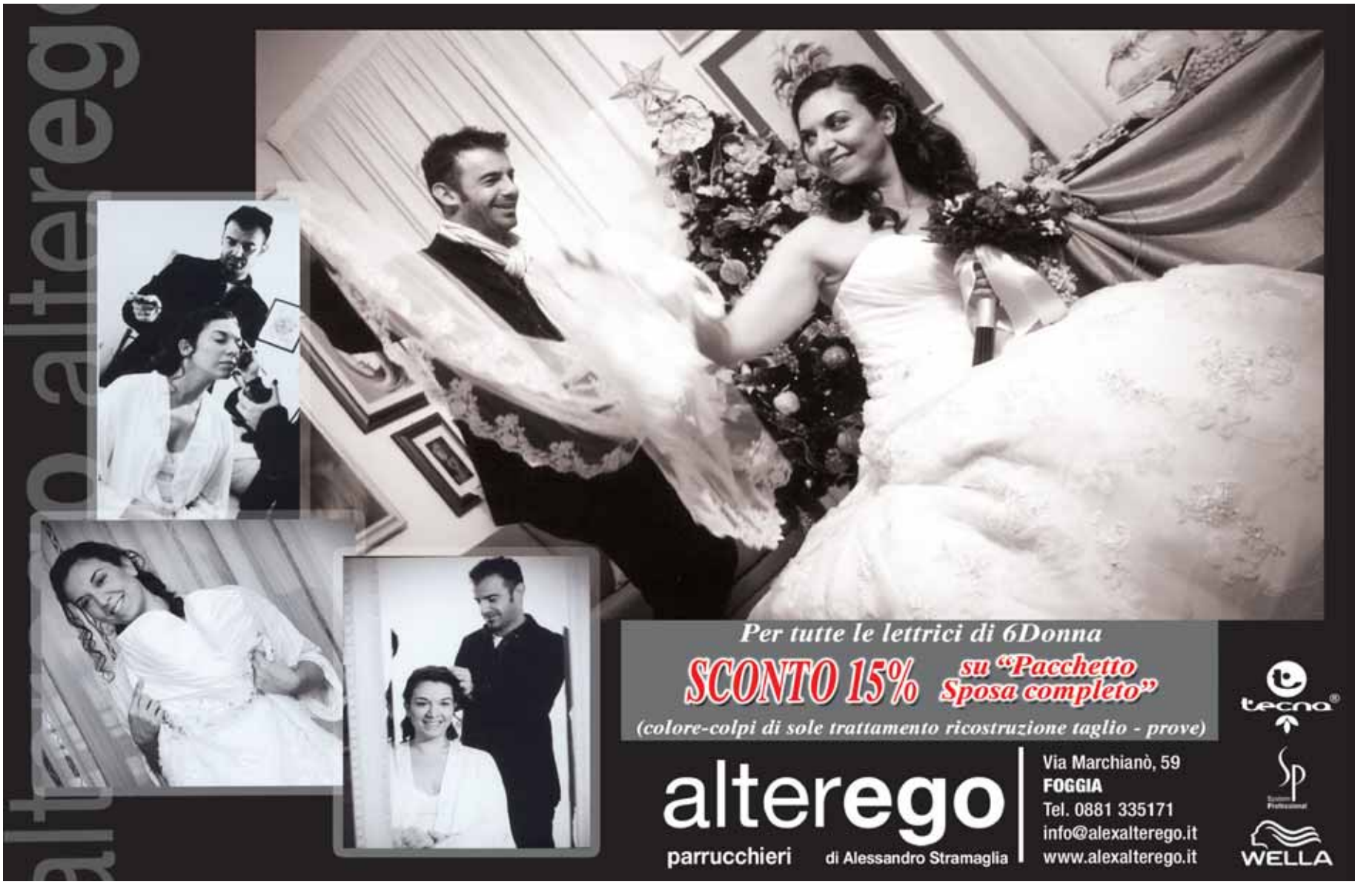
Anna Maria Annecchino, *makeup artist ufficiale* del Festival di Venezia

Dopo aver presenziato per 25 anni consecutivi al concorso Miss Italia e Miss Italia nel Mondo, **Anna Maria Annecchino** aggiunge alla sua carriera un altro primato: è stata la prima estetista foggiana ad approdare al **Festival Internazionale del Cinema di Venezia** per l'edizione del 2014.

Passione, professionalità e aggiornamento continuo: questo il trinomio vincente con cui Anna Maria è riuscita a farsi selezionare come ***makeup artist ufficiale*** del prestigioso evento giunto alla 71esima edizione. Anna Maria si avvia alla professione studiando all'Accademia di Estetica a Bari; tra i suoi insegnanti anche il noto *Gil Cagnè* conosciuto come il truccatore delle dive.

Anna Maria non smette mai di aggiornarsi seguendo corsi e seminari in Italia e all'estero per apprendere tecniche innovative e al passo con i tempi.

Per mettersi nelle sue mani esperte e competenti non occorre essere un'attrice: da quasi trent'anni Anna Maria Annecchino esercita la professione presso il suo **Istituto di bellezza Luna** a **Foggia**.



La collezione sposa dell'atelier Rafyva

L'abito esclusivo? è quello su misura per te

L'abito sartoriale è la scelta giusta per valorizzare la silhouette

Ti stuzzica l'idea di indossare un abito da sposa esclusivo? Se la risposta è sì allora dovrai orientare la tua scelta verso un vestito sartoriale, cucito su misura per te. Dal 2007 l'**Atelier Rafyva** è il punto di riferimento per tutte le future spose alla ricerca di un abito elegante e insolito. "*Le nostre collezioni puntano a diversificare le spose* - informano Raffaella e Ivana, la cui unione dei nomi ha dato vita all'originale denominazione dell'atelier - *perché ogni abito dovrebbe rappresentare l'unicità della donna che lo indossa e non lasciare quell'impressione di sposa già vista e scontata*". Presso l'atelier è disponibile la collezione disegnata e realizzata da mamma e figlia, rispettivamente sarta e stilista. "*Le nostre collezioni non perdono mai di vista le tendenze del momento e i dettami dell'alta moda* - continua Ivana - *ma il punto di partenza resta la silhouette della sposa: l'abito giusto deve valorizzarla, solo così si potrà apprezzare anche l'elevata qualità sartoriale del modello*". L'abito giusto, quindi, è la perfetta sintesi tra i gusti della sposa e gli accorgimenti sartoriali che solo occhi e mani esperte sapranno apportare. Tra i vantaggi di scegliere un abito cucito su misura c'è sicuramente l'esclusività del modello: non si corre il rischio di vedere il proprio abito indosso ad un'altra sposa. Si realizzano anche abiti da cerimonia su misura, affinché anche la mamma della sposa e le damigelle possano sfoggiare un abito esclusivo e personale. Tuttavia in atelier sono disponibili anche abiti di aziende italiane presenti da anni sul mercato come 'Pastore', 'Maria Cristina' e 'La Venere di Antopa'. "*Le collezioni di quest'anno presentano tessuti leggeri, trasparenze e sfumature pastello* - illustra Raffaella - *come il color cipria, il celeste cielo e il verde acqua adatti anche ai matrimoni civili*". Abiti non commerciali, che evocano l'idea di sposa ma al tempo stesso sono innovativi: tutti modelli idonei anche ad essere indossati da quante sceglieranno il matrimonio civile e da chi convola a seconde nozze. Anche chi ha scelto di sposarsi in inverno potrà trovare quello che fa al caso proprio da *Atelier Rafyva*: per il periodo si consigliano tessuti importanti come il cachemire, la lana e il pizzo su cui sfoggiare mantelle, cappe, stole di pelliccia - anche ecologica per le spose dal cuore *green* - giacchini, guanti e manicotti fino al copricapo particolare. In questo caso sarà l'accessorio a personalizzare l'abito: per completare l'abbigliamento sono disponibili anche scarpe e accessori per capelli, selezionati dal gusto delle titolari, sempre attente a captare le novità del settore che le spose potranno comodamente visionare nella propria città.

Un progetto tutto 'al femminile' che coniuga ospitalità e benessere

"Due cuori e un B&B", in romantico borgo

L'atmosfera intima ed accogliente di uno dei borghi più belli d'Italia si apre alle tante possibilità dello slow tourism e del wellness, diventando la 'Capitale del benessere' dei Monti Dauni, trovando nella residenza "Palazzo San Procopio", a Bovino, la cornice ideale per una gita fuori porta, un romantico week-end o un prezioso momento di relax.

Si tratta di un'elegante residenza in formula bed&breakfast con annesso centro benessere/spa, che prende il nome dalla zona in cui sorge il palazzo storico che oggi la ospita: la dimora è il frutto di un accurato restauro conservativo che ha permesso di mantenere inalterata l'atmosfera tipica del borgo. Gli arredi, curati ed attenti alle esigenze degli ospiti, rinnovano il gusto semplice ed al tempo stesso elegante che caratterizza l'intera struttura. Ogni camera porta il nome di una pietra preziosa ("Ambra", "Perla", "Giada", "Topazio" più la suite "Corallo") che ne diventa *leitmotiv* ed il chiaro riferimento che ne caratterizza accessori, arredo tessile e colori.

A pochi chilometri dai principali centri della provincia, 'Palazzo San Procopio' si presenta come una valida alternativa per una fuga dalla quotidianità, una piacevole parentesi di relax. Un progetto giovane, fresco e tutto al femminile. Una scommessa sul territorio e sulle sue potenzialità non ancora del tutto espresse.

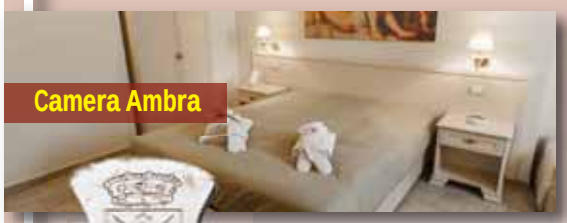
In questo modo, Palazzo San Procopio si candida ad essere il luogo ideale per concedersi alcune ore di sano relax in coppia o in compagnia delle amiche di sempre, scelta indovinata e particolarmente apprezzata anche per festeggiare un addio al nubilato con gusto ed eleganza, e qualsiasi atra ricorrenza. Il centro benessere annesso a Palazzo San Procopio, infatti, coniuga l'aspetto del *wellness* a quello *beauty*.

"Cornice ideale per dolci weekend ed eleganti addii al nubilato"

Inaugurata lo scorso 28 marzo, la dimora (collegata ad altre tre residenze sparse per il borgo, con l'apprezzata formula 'Albergo Diffuso') offre ai suoi clienti il meglio del territorio, anche a tavola, nell'incantevole "Sala degustazione" ricavata in una cantina con pietre a vista. Qui sarà possibile degustare taglieri di salumi e formaggi di produzione locale, insieme a tutto ciò che quest'angolo di Puglia ha da offrire, seguendo i principi-cardine della genuinità dei prodotti e della stagionalità.

Wellness &Beauty

Tutto racchiuso in un ambiente incantevole dove, tra rocce secolari, cromo ed aromaterapia, si possono scoprire i piaceri emozionali del bagno turco, della sauna (finlandese o ad infrarossi); godere dei benefici della grotta del sale, delle docce emozionali e dell'idromassaggio, per poi coccolarsi concedendosi una pausa relax con frutta fresca, the e tisane pregiate, insieme a tutto ciò che concerne la cura della bellezza. Periodicamente, la struttura confeziona per i suoi ospiti "pacchetti dedicati" *per tema* (romantici week-end, soggiorni di benessere, gita fuoriporta) oppure *per periodo*, ovvero legati alle principali festività dell'anno, come quelli che verranno presto presentati per il ponte dell'Immacolata ed il Capodanno. Tutte opportunità pubblicizzate e consultabili attraverso il sito internet di Palazzo San Procopio o la sua pagina Facebook.



Palazzo San Procopio

Via Monte Girone 23/25 - Bovino (Fg)
Info: **0881.961926** - Fax **0881.966495**
www.lepietredelborgo.it - info@lepietredelborgo.it

le Pietre del Borgo

Emozioni senza tempo

Servizio classico, d'antan o reportage: a ognuno il proprio stile fotografico

Il filosofo francese Roland Barthes sosteneva che la fotografia rendesse "*presente un evento passato*". Racchiuso tra le pieghe di queste parole vi è, sicuramente, il motivo per il quale molte coppie di promessi sposi dedicano così tanta cura ed attenzione nella scelta del professionista che curerà il proprio servizio fotografico e il video che immortalerà il loro giorno più bello: quello del matrimonio.

Infatti - dopo mesi di preparativi, affanni, ansie ed emozioni più disparate - il giorno delle nozze sfuma velocemente, in un turbinio di baci e auguri di cui si ricorderanno soltanto pochi particolari.

A custodire e garantire la "memoria storica" dell'evento, però, ci penseranno le fotografie. E il servizio video, s'intende. Con il passare del tempo, le immagini diventeranno sempre di più parte integrante della nostra storia, per cui è importante preoccuparsi della loro buona riuscita.

Il segreto è riuscire a dimenticarsi della presenza dell'obiettivo e offrire un minimo di collaborazione al fotografo, la cui professionalità è imprescindibile. E' fondamentale, quindi, affidarsi a specialisti del settore che regalino agli sposi un lavoro unico, dall'alto impatto emotivo: in alcuni casi, infatti, guardare un album è come leggere una poesia, i cui versi sono le immagini e i colori.

Come per la fotografia, che è un'arte in continua evoluzione, a cambiare sono anche le tecniche e gli stili per un perfetto servizio fotografico matrimoniale. I futuri sposi saranno messi dinanzi ad una scelta: un servizio di tipo tradizionale con pose classiche, oppure un servizio fotogiornalistico, con uno stile più immediato e naturale, in grado di catturare emozioni, sorrisi e abbracci come fosse un evento di cronaca mondana. Quest'ultima scelta prevede, però, una particolare predisposizione del professionista che dovrà essere abile nel cogliere i momenti-chiave di quel giorno. Lo stile "fashion", invece, valorizza più l'azione e lo scenario che circonda gli sposi. Per quanto riguarda il servizio video, gli operatori più esperti consigliano di non superare i 50 minuti di durata, altrimenti rischierebbe di diventare noioso e lento. L'operazione più importante, per una buona riuscita del film, è il montaggio delle immagini: ci deve essere una certa coerenza narrativa e passaggi ben dosati. Anche le musiche servono a creare la giusta atmosfera. Per non rischiare di esagerare poi, basta tenere a mente la regola aurea: il video di un matrimonio non è un film.

Aurum et Margaritae®
GIOIELLERIA

Foggia - Via Vittime Civili, 66/C
Tel. e Fax 0881 75 14 48
www.aurumetmargaritae.it

LE FEDI: *La più bella storia d'amore. In oro bianco e oro rosa*

Passione

Dall'anulare parte la vena che porta passione al cuore.

Ogni fede ha la sua storia.
Ed è una bellissima
storia d'amore. La tua

Vita

Due fili d'oro, rosa come l'amore, inseguono un sogno.

Luna

Due mezze lune diventano una.
Quando si uniscono, mille scintille
d'amore brillano per sempre

Cuore

L'amore arriva seguendo il suo disegno.
Un cuore inciso nell'oro è un amore senza fine.

Polello dal 1976

COLLEZIONE SOLITARI E TRILOGY: *Pensieri d'amore fatti con il cuore*

I Solitari e i trilogy
Polello dal 1976
sono i protagonisti
di una nuova storia nata
dalle Fedi matrimoniali

Polello dal 1976

Salvini BARAKA Artlinea ANNAMARIA CAMMILLI FIRENZE PANDORA GIORGIO VISCONTI NIHAMA UNOAERRE Zancan BULOVA
bliss DonnaOro FOPE GIOIELLI GIALLO VENTUNO HIP HOP Polello ALFIERI & ST JOHN RAJOLA

Tutti i benefici naturali del "Lapacho"

'Miracolo' dall'Amazzonia

Ideale per la purificazione dell'organismo, a livello del fegato e del sistema linfatico

A cura del dott. **D'Alessandro**

Gli indigeni sudamericani raccolgono da migliaia d'anni la parte interna della corteccia di un albero chiamato appunto **Lapacho** (Tabebuia Avellanadae), anche noto col nome portoghese di *Pau d'arcu*, che significa "bastone per archi", adatto per la sua flessibilità Alla costruzione di archi.

Questo albero che cresce nelle foreste amazzoniche e nelle montagne di Paraguay, Argentina, Brasile, Bolivia e Perù ha la particolarità che la sua corteccia, appena tolta, ricresce molto velocemente senza arrecare alcun danno alla pianta stessa. Gli indiani nativi di quest'area usavano il Lapacho per scopi medicinali da migliaia di anni, anche per curare malattie degenerative, in particolare sottoforma di infuso.

Il Lapacho è una delle piante migliori per la purificazione dell'organismo, agisce sia a livello del fegato che del sistema linfatico: le piante ad azione purificante e disintossicante spesso sono più efficaci di qualsiasi altra terapia.

Il lapacho viene usato per il trattamento delle cosiddette "sindromi allergiche". Dai vari studi si e potuto dedurre che i soggetti che si sottoponevano a terapia col Lapacho via via diventavano più resistenti agli agenti chimici e alle allergie alimentari.

E' un ottimo rimedio contro gli attacchi fungini, che si tratti di candida o di micosi a livello delle unghie. Il Lapacho rientra nella terapia micotica proprio per la sua capacità di stimolare e reintegrare il sistema immunitario agendo in particolare sui macrofagi che svolgono un ruolo primario nella resistenza contro la Candida a fianco dei linfociti T e B.

Contiene un principio attivo detto Lapacholo che fu isolato dal ricercatore E. Paterno nel 1884 e manifesta una elevata attività antivirale contro l'Herpes simplex di tipo I e II e parecchi virus influenzali; apporta notevoli benefici anche nelle ulcere peptiche e gastriti indotte da stress. Altri componenti sono la quercetina, il coenzima Q, acido tannico - utile contro le affezioni del cavo orale -, antrachinoni e nafta chinoni grazie al quale i lapacho mantiene regolari i movimenti intestinali. Questa preziosa corteccia ha la grande proprietà di rafforzare il sistema immunitario ma richiede a volte molti mesi per portare a guarigione, presenta comunque il vantaggio di poter essere assunto da chiunque e senza effetti collaterali.

ERBORISTERIA
DOTT. D'ALESSANDRO
Fitoterapici • Biocosmetici • Erbe officinali • Integratori
Corso Roma, 94 – Foggia
Tel. 0881.234598 – Cell. 3283229937
www.erboristeriadalessandro.com

Nello studio 'Sphaera', l'accordo perfetto tra corpo e mente

La "*leggerezza*" del benessere

Tutti i segreti della "Ginnastica estetica psicocorporea"

Quando ci si ritrova a gestire un 'pacchetto' di chili in più - un bagaglio indesiderato spesso associato allo stress e ai ritmi frenetici dell'alternanza casa/lavoro - la quotidianità appare più lenta e faticosa. E, oltre al fisico, anche l'animo può risentirne. Ma ogni momento può essere giusto per 'correre ai ripari', affidandosi alle mani esperte di specialisti e tecnici del settore. Proprio come fa da circa 20 anni, presso lo studio 'Sphaera', la dottoressa Orsola Viola, svolgendo lezioni di Ginnastica Estetica Psicocorporea (Gep) di cui è ideatrice.

Utilizzando la Gep si da' importanza fondamentale ai criteri di Mézières, che consiste nel distendere i dorsali per tonificare i muscoli profondi anteriori e ristabilire il giusto equilibrio dell'energia. *"Il perno fondamentale di questa tecnica è la schiena* - spiega la dottoressa Viola - *lavorando sul corpo e allungando i muscoli, infatti, andiamo a sbloccare quelle che Reich chiamava 'le corazze' (ovvero lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità si nasconde per proteggere l'individuo) aiutando così la persona ad accogliere e migliorare il suo disagio"*. La Ginnastica Estetica Psicocorporea è, quindi, un'educazione comportamentale e fisica che va a sciogliere i grassi, tonificare, rassodare e restituire elasticità ai tessuti muscolari, eliminando dolori articolari, ossei e psicosomatici. *"Ma soprattutto ci permette di riacquisire il benessere psicofisico. Tutto questo si ottiene migliorando la postura, che di conseguenza migliora anche il nostro rapporto con gli altri"*.

Il corso di Ginnastica Estetica Psicocorporea prevede tre sedute a settimana, ed è rivolto a tutti uomini e donne di qualsiasi età. Si lavora su tutte le fasce muscolari come pettorali, addominali e gambe. Tutti esercizi legati all'allungamento della schiena, intervallati da esercizi di stretching seguendo sempre il criterio Mézières. Gli ultimi 15 minuti dell'incontro sono dedicati alla tecnica di rilassamento (mediazione psicocorporea, nonché l'Antiginnastica, con mezzo intermediario sfere di gommapiuma) che scarica il lavoro fisico decontraendo il corpo e la mente, e comprende: training autogeno, training induttivo, tecniche immaginative. Il tutto avviene in un luogo confortevole, con la particolarità della totale assenza di specchi, perché la ginnastica come qualsiasi movimento corporeo, non si fa guardandosi ma *sentendosi*: solo in questo modo, infatti, è possibile affinare l'ascolto, "sintonizzandoci" su noi stessi, imparando così a vivere e a prestare attenzione ai segnali del corpo, per capire la differenza tra dire '*sto bene*' dal '*mi sento bene*'. La GEP, come tutte le altre tecniche che vengono effettuate nello studio della dottoressa Viola, viene svolta in funzione della vita sul presente, quindi "dell'Esserci" cercando di trovare e mantenere un equilibrio tra corpo e mente e comprende: movimenti di allungamento, training autogeno ed induttivo e tecniche immaginative. Infatti, lavorando sulla postura oltre che a ridurre la sofferenza della fibra muscolare, si va anche a operare sul 'come ci poniamo nel mondo', superando quei blocchi psicologici o quei dolori che sono i risultati della separazione del corpo dalla mente.

Chi volesse provare e testare i reali benefici della Ginnastica Estetica Psicocorporea, o una qualsiasi altra attività di gruppo, può prenotare una lezione di prova gratuita.

ATTIVITÀ PROPOSTE

- Trattamento terapeutico Mézières-Bertelè
- Mediazione psicocorporea
- Risveglio muscolare
- Ginnastica estetica psicocorporea e posturale
- Counseling psico-pedagogico clinico
- Massaggio antistress
- Brain Gym
- Touch For Health
- Percorsi di gruppo secondo specifiche tematiche

Dr.ssa Orsola Viola
Pedagogista Clinico
Psicosomatista
Terapista Rieducazione Posturale
(metodo Mézières-Bertelè)

www.violaorsola.com
violaorsola@yahoo.it
www.studiosphaera.it

Tecniche innovative per la cura della salute orale

Sorridi, c'è la Dental Solutions

Un team di professionisti per prestazioni indolori ed efficaci

Nessuno può toglierci il sorriso, nemmeno la paura del dentista: basta affidarsi ai professionisti dello studio '**Dental Solutions**' di Piazza Siniscalco Ceci, a Foggia. Situato nel centro storico della città, lo studio odontoiatrico annovera tra i suoi punti di forza la sinergia tra professionalità, le attrezzature all'avanguardia e la chirurgia specialistica e indolore.

Nella struttura, infatti, operano otto specialisti: ognuno è competente in una determinata branca odontoiatrica. Presso la Dental Solutions il paziente, può contare sulla *garanzia* del lavoro d'equipe, basato su confronti tra professionisti del settore.

In studio, inoltre, sono presenti tre medici specializzati nella cura odontoiatrica dei bambini come il pedodontista, l'ortodontista e lo gnatologo, specialista nella cura del disfunzionamento mandibolare.

IL DENTISTA FA PAURA?

Lo studio è fornito di un macchinario per la sedazione cosciente. Anche gli adulti potranno avvalersi di una seduta di rilassamento prima di subire determinati interventi: si effettua su una poltrona specifica, in grado di favorire il rilassamento dei tessuti.

SOLUZIONI A QUALSIASI PROBLEMA

Ambienti sterilizzati, poltrone dedicate per ogni intervento, diagnosi in loco e trattamenti innovativi: presso la *Dental Solutions* il paziente può finalmente rilassarsi, perché avrà una soluzione studiata a tutto tondo per ogni sua problematica.

Dall'implantologia, alla costruzione di protesi, dall'ortodonzia alla cura della paradontite: i medici della struttura di piazza Siniscalco Ceci effettuano interventi chirurgici e conservativi, avvalendosi anche di strumenti non invasivi come il laser che è indolore e non provoca sanguinamento.

TRATTAMENTI ESTETICI INNOVATIVI

La *Dental Solutions* effettua trattamenti come lo sbiancamento professionale con il laser oppure come il trattamento ortodontico di nuova generazione "*Invisalign*" che è completamente trasparente.

SERVIZIO NAVETTA

Per agevolare i pazienti anziani o con difficoltà di movimento è stato inaugurato un nuovo servizio. Si tratta del **"Servizio Navetta"** messo gratuitamente a disposizione di quanti ne faranno richiesta. **Un autista e un mezzo della Dental Solution garantiranno il servizio navetta per il percorso casa-studio e studio-casa.** Sia il mezzo messo a disposizione (una Toyota Aygo) che l'autista saranno immediatamente riconoscibili, per affidarsi alla Dental Solution in tutta sicurezza.

Dental Solutions
Specialisti in Odontoiatria
Foggia, P.zza Siniscalco Ceci, 11
(Adiacente al Comune di Foggia)

CONTATTI
STUDIO: 0881.663838 - CELL.: 3356681220
E-mail: dentalsolutionsfoggia@live.it
Facebook: Dental Solution Foggia
www.dentalsolutionsfoggia.it

800 033 790

L'ansia si "combatte" a tavola

Autunno senza stress

Via libera a frutta secca e cioccolato

Lo stress si combatte a tavola. Basta imparare a conoscere gli alimenti giusti da consumare, validi alleati nella lotta contro la stanchezza e l'irritabilità a cui siamo tutti chiamati - nessuno escluso - a causa dei frenetici ritmi di studio/lavoro e famiglia/tempo libero.

Anche in questo caso, infatti, una corretta alimentazione è la *chiave di volta* per il benessere psicofisico e mentale. I cibi giusti da scegliere sono quindi quelli ricchi di nutrienti specifici come vitamine del gruppo B, acido folico e triptofano, che aiutano a controllare stress e cattivo umore; ma anche magnesio (che acquieta i nervi), antiossidanti e antociani.

LATTE&YOGURT

Il consumo di latte attiverebbe l'azione dei fosfolipidi che agiscono positivamente sull'umore e sulle funzioni cognitive in generale: da una parte migliorano la memoria, dall'altra incrementano le potenzialità endocrine di reazione allo stress. Lo yogurt, invece, come derivato del latte, stimola la produzione della serotonina, l'ormone del buonumore. In più, contribuisce al benessere di tutto l'organismo, rigenerando la flora batterica intestinale.

NOCI&PISTACCHI

La frutta secca (e in particolar modo noci e pistacchi) è in grado di ridurre la pressione arteriosa generale e i "picchi" dovuti a situazioni di ansia profonda e stress. Le noci sono da preferire in caso di dieta iposodica, ma è bene ricordare che esistono anche i pistacchi non salati. Per potenziarne l'effetto andrebbe consumata una manciata di frutta secca a colazione o a mezza mattinata, come spuntino salutare.

CIOCCOLATO

Puro, fondente ed in piccole dosi, il cioccolato può essere un toccasana contro ansia e stress perché contiene magnesio, indispensabile per 'adattare' l'organismo a situazioni difficili. In più, gli zuccheri contenuti nel cacao facilitano la produzione delle endorfine. Basterebbe un quadrotto di cioccolato fondente al giorno per ridurre sensibilmente (se non sussistono particolari patologie) i livelli dell'ormone dello stress.

Dott.ssa
Silvia Mauriello
DIETISTA E NUTRIZIONISTA
Si riceve per appuntamento cell. 349/1785162

- Indagine alimentare con rilevazione dei gusti e delle abitudini
- BIA (valutazione della composizione corporea)
- Piani alimentari su misura
- Diet coaching

- FOGGIA, c.so del Mezzogiorno, 8/b
- ORTA NOVA, interno c.so matteotti, 31 (Residence Torraco)
- CERIGNOLA, via Rovereto, 3

Elaboro diete per:
- obesità e sovrappeso
- malattie metaboliche e del ricambio (es. dislipidemie, diabete, gotta, ecc).
- ipertensione arteriosa.
- ipercolesterolemia.
- malattie cardiovascolari.
- magrezza e disturbi del comportamento alimentare.
- programmi alimentari per sportivi ed atleti.
- diete per bambini ed adolescenti.
- per gravidanza ed allattamento.
- per allergie ed intolleranze alimentari.

Il Balù dell'usato
di Elisabetta Giorgio
•COMPLEMENTI D'ARREDO
•OGGETTISTICA
•ACCESSORI
•ABBIGLIAMENTO

via Celestino Galiani 18, FOGGIA (zona S. Michele)
0881.31.05.51
329.271.00.52

"Il balù dell'usato" a Foggia: acquisti in sicurezza

Il "valore" del nostro passato

Tra habitué, clienti parsimoniosi e cacciatori d'affari

Un balzo indietro nel tempo, in un passato più o meno recente fatto di mobili, accessori o complementi d'arredo dimenticati da qualcuno e pronti ad aprirsi a nuova vita nella casa di qualcun altro. Tutto questo è **'Il balù dell'usato'**, l'attività commerciale aperta in via Celestino Galiani 18 (zona San Michele), a Foggia.

Un vero e proprio 'scrigno di ricordi' che, in poco più di 100 metri quadrati, custodisce fianco a fianco piccoli elettrodomestici superati solo dalla tecnologia galoppante e veri e propri articoli da collezione.

Per questo, non stupisce vedere nella stessa stanza il robot da cucina degli anni Duemila accanto ad una macchina fotografica di inizio secolo (una 'perla rara' per i collezionisti) conservate insieme, tra servizi da the in stile bon-ton e antichi comò in grado di infondere un carattere deliziosamente retrò ad una stanza da letto anonima.

***"La nostra è un'attività generalista. Qui è possibile trovare tutto ciò che è usato ma in buono stato e perfettamente funzionante"**, spiega Elisabetta Giorgio, titolare dell'attività.*

Come funziona l'attività è presto detto: "*Alcune persone ci portano ciò di cui vorrebbero disfarsi: ne constatiamo il buono stato, il corretto funzionamento e poi si procede con la valutazione del pezzo*", spiega. Si tratta di cifre forfettarie, spesso registrate in conto vendita per 45 giorni. "*In altri casi, invece, acquistiamo 'in stock' interi scatoloni frutto di recenti traslochi o svuotamento di garage e cantine senza nemmeno sapere cosa contengono. Tutti pezzi di un passato più o meno recente dove non di rado è possibile trovare piccoli tesori*". Come la macchina da cucire, completa di banco di lavoro, che fa bella mostra di sé dietro la vetrina: anche un 'occhio profano' capisce che si tratta di un esemplare di inizio Novecento.

Chi frequenta 'Il balù dell'usato', infatti, spesso è a caccia di affari.

"*Mi è capitato, a volte, di vendere quadri o complementi d'arredo apparentemente anonimi e che, sottoposti ad attento restauro, si sono rivelati piccoli tesori*", spiega Elisabetta. "*Certo, ci vuole l'occhio attento ed esperto di professionisti di settore o appassionati di arte per riconoscerne il valore nascosto sotto la patina dell'usura e del tempo*".

Ogni acquisto effettuato nell'attività di via Galiani è un acquisto sicuro:

"*La merce messa in vendita qui è tutta registrata e certificata per provenienza e generalità del proprietario. Tutto nero su bianco*", tiene subito a precisare. Tra i suoi clienti, ci sono persone parsimoniose e cacciatori di affari: per entrambe le categorie sono tanti gli *habitué*, visitatori periodici dello spazio espositivo.

L'ANGOLO DEL NATALE

Come ogni anno, in occasione delle festività natalizie, 'Il Balù dell'usato' ha allestito per i suoi clienti più cari "L'angolo del nuovo", con una esposizione di articoli da regalo pensati per ogni esigenza e ogni fascia di prezzo: biscottiere, cornici e oggettistica varia in stile provenzale e shabby chic.

'Giocare' con prospettive e punti focali per dare carattere all'ambiente

DI SIMONA CAMPANELLA

Rinnovare il soggiorno in 3 semplici mosse

Idee economiche e di facile realizzazione per cambiare la 'zona relax e convivialità'

Indipendentemente da quanto amore e dalla cura che mettete nel progettare la vostra casa, trascorsi un paio di anni, anche le camere più belle cominceranno a sembrare un po' noiose e stantie. Tale questione può soprattutto influenzare il modo in cui percepite il soggiorno, perché è probabile che sia la stanza della casa maggiormente vissuta: se la vostra famiglia è abituata a trascorrere tempo in relax guardando la TV in soggiorno, o intrattenere gli ospiti, non si può negare che questo ambiente risulti parecchio sfruttato! Dopo un po' di tempo, quindi, inizierà ad avere bisogno di una "rinfrescatina". Ma non preoccupatevi, questa operazione non deve essere necessariamente costosa: basta poco, infatti, per ridisegnare il vostro soggiorno. Ecco alcune idee a buon mercato che si possono integrare facilmente per un *design* moderno degli ambienti.

1) La nuova filosofia dello spazio

Fermatevi un minuto e prendete un respiro profondo. Fingete di vedere il soggiorno per la prima volta, e concentratevi sulla ricerca di un nuovo punto di riferimento. Se in principio la zona conversazione era vicino al camino, per esempio, potrete scegliere una fila di finestre per una nuova disposizione dei complementi. Si potrebbe anche creare una parete di foto come nuovo punto di riferimento. E se il televisore normalmente *domina* la stanza, è possibile nasconderlo molto abilmente tra tele, quadri e cornici. Infine, è possibile scegliere di utilizzare un elemento di grande dimensione, o diverso da tutti gli altri mobili, come nuovo punto focale, come ad esempio una doppia libreria o un armadio per i vostri rinnovati soggiorni di design.

2) Il prossimo passo per i vostri progetti

di salotto moderno e di design è quello di prendere i restanti mobili.

Questo significa operare su tutti gli elementi che non rientrano nella disposizione dei posti a sedere principali che avete appena creato. Provate a mettere un grosso elemento di arredo - ad esempio una scrivania o una *consolle* - sul lato opposto della stanza rispetto al vostro nuovo punto focale: questo creerà un grande senso di equilibrio. Non è necessario utilizzare tutti i mobili rimasti o a disposizione. Soprattutto vige la regola del fermarsi quando la stanza vi sembrerà completa e funzionale.

3) Il concetto della 'zona conversazione'

Godetevi il sublime momento di organizzare la vostra zona conversazione attorno al nuovo punto focale. Iniziate dando maggior tono alla seduta principale, probabilmente il divano.

Poi, sistemate sedie e *pouf* colorati intorno al divano, assicurandovi che siano abbastanza vicini per creare un senso di intimità con il divano che funge "da ancoraggio".

Mettete tavoli da cocktail o tavolini bassi, tra il divano e sedie per una perfetta zona accoglienza e conversazione.

Accessori, il tocco in più: scovare un'opera d'arte per impreziosire l'atmosfera e pensare a quali lampade eventualmente aggiungere, compresi anche altri accessori.

Esaminare con attenzione ogni articolo e spostare gli elementi che si decide di non posizionare nuovamente in salotto. Ma attenzione a non metterli automaticamente in cantina: la contestualizzazione di un elemento di arredo in altri luoghi della casa, infatti, può realmente stravolgere la concezione stessa del mobile o complemento d'arredo e 'rinfrescare' l'ambiente senza sopportare alcuna spesa.

GINECOLOGA

Quando è il momento giusto?

Intimità post-partum

L'arrivo di un figlio è un momento di gioia, ma influisce sulla sessualità della coppia

DI TIZIANA CELESTE

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Ogni coppia ed ogni individuo ha propri tempi e proprie priorità, ma l'arrivo di un bebè sconvolge gli equilibri anche nelle coppie più consolidate.

La donna si deve reinquadrare nel nuovo ruolo di 'mamma', l'uomo deve trovare la propria dimensione e accogliere con serenità d'animo il rapporto simbiotico e quasi esclusivo mamma-figlio. A volte, infatti, può capitare che si senta tagliato fuori, quasi escluso dal nuovo nucleo familiare e fatichi a trovare il suo ruolo, e temendo di parlarne alla donna, si autoescluda inconsciamente. Serve molta pazienza e comprensione da ambo le parti, perché bisogna compiere un "nuovo rodaggio" sia come coppia che come famiglia in erba.

La domanda più frequente è: quando si possono riprendere i rapporti sessuali?

In media conviene aspettare 40 giorni, ossia il tempo necessario all'organismo femminile per superare l'evento parto e le principali modifiche correlate alla gravidanza (l'utero ritorna alle sue normali dimensioni, le perdite ematiche cessano) e dopo recarsi dal ginecologo per controllare che tutto sia tornato alla normalità. La ripresa dell'attività sessuale è un evento temuto da molte donne, principalmente per tre buone ragioni:

- Timore di avvertire dolore durante i rapporti sessuali, che in media succede in circa il 50% delle donne a 3 mesi dal parto e nel 25% di quelle a 6 mesi dal parto. Questo è dovuto alla cicatrizzazione delle ferite dovute all'episiotomia o alle lacerazioni spontanee che talvolta provoca indurimenti, rigidità o infiammazioni a carico delle terminazioni nervose di questa regione e, di conseguenza, dolore durante i rapporti. In questo caso è fondamentale parlarne al proprio ginecologo che proporrà la terapia più adatta.

- Modificazioni ormonali sia durante la gravidanza che dopo il parto, quando l'allattamento provoca l'innalzamento della prolattina, l'ormone deputato alla produzione del latte e responsabile del calo della libido, e se a questo si aggiunge che nelle settimane successive al parto la neomamma è in uno stato di stress molto elevato, il conseguente aumento del cortisolo (non a caso denominato ormone dello stress), causerà effetti negativi sul desiderio.
- Percezione psico-somatica di sé stesse: il nuovo ruolo di mamma ci assorbe completamente e ci appaga totalmente.

Dedicarsi totalmente al neonato è tanto gratificante quanto sconvolgente: nuovi ritmi, nuove scoperte, nuove abitudini… assorbono tutto il nostro tempo e le nostre energie. Il sesso diventa un'incombenza, mentre il sonno un'esigenza! L'idea di un'eventuale nuova gravidanza inconsciamente ci blocca. Ed infine dopo la gravidanza le forme cambiano e abbiamo il timore che il nostro corpo non sia più così attraente agli occhi del partner, quindi preferiamo evitare "incontri ravvicinati del terzo tipo".

Insomma, cosa fare?

Non aspettate che torni il desiderio: il desiderio si autoalimenta: meno lo fai, meno hai voglia di farlo.

Il sesso è alla base della coppia e come tale va affrontato. Confidarsi su ciò che si prova è fondamentale: star zitte, fingere o rifiutarsi non va bene per entrambi, poiché potrebbe dare adito a fraintendimenti. Magari scopriremo che anche lui ha delle remore a ricominciare, speciedopo una pausa di parecchi mesi.

Coccole, la ricetta magica: se avere rapporti sessuali completi non sfiora neanche l'anticamera del nostro cervello, ricominciare dalle effusioni dei tempi in cui eravamo 'fidanzatini' può essere un ottimo punto di partenza.

Prendere l'iniziativa: la maggior parte delle volte è l'uomo a fare le manovre di abbordaggio. Chiedergli di aspettare che sia tu a prendere l'iniziativa. Sapere di poter scegliere *"come e quando"* aiuta a sentirsi più libere, purché non sia una scusa per rimandare all'infinito l'incontro al vertice! Individua il momento in cui ti senti più rilassata, più disponibile, più attratta da lui e parti dalle avances…

Riservare momenti esclusivi per la coppia: se per una sera ci separiamo dal bambino non sarà la fine del mondo!

Una buona sessualità è il collante di ogni coppia, quindi è fondamentale che i tempi della ripresa avvengano gradualmente, con serenità e rispettando le esigenze reciproche. Certo quando nasce un bebè il sesso è l'ultimo dei nostri pensieri, ma una mamma deve ricordare che prima di tutto questo traguardo è il risultato di un legame di coppia, e non può tralasciare, quindi, il suo ruolo di donna e partner.

PEDAGOGISTA

Percorso mente-cuore-azione

La "Scuola della mente"

L'ignoranza è il primo ostacolo culturale: distorce la realtà e deforma la socialità

DI ELEONORA VERA

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Il percorso mente-cuore-azione riassume l'essenza dell'educazione che non è solo *sapere* ma anche *saper fare* e, soprattutto, *saper essere*.

Nel messaggio al mondo della scuola del 10 maggio 2014, Papa Francesco richiama gli educatori alla costruzione di una *"strada nella scuola, che faccia crescere armoniosamente la lingua della mente, la lingua del cuore e la lingua delle mani"*, ovvero la capacità di sentire ciò che si pensa e di confrontarlo con ciò che si fa. Ad ogni modo l'ignoranza, intesa come carenza di sapere, rimane il primo ostacolo culturale ed è alla base dell'inquinamento della mente. L'emergenza pedagogica del nostro tempo richiama genitori e docenti alla necessità di ristabilire una giusta percezione della realtà e della socialità.

L'inquinamento della mente procede di pari passo con quello ambientale, producendo eventi disastrosi e relazioni vuote. Partendo da questa premessa, l'emergenza va affrontata lavorando sulle percezioni di sé e degli altri, su emozioni e reazioni fisiche, sugli aspetti decisionali del comportamento, sulle immagini e i pensieri che esse evocano, sulle idee e sulla loro comunicazione. Le neuroscienze hanno dimostrato che è possibile integrare conoscenza pratica e saperi convenzionali associandoli a esperienze di interdipendenza positiva nel rispetto della specificità e unicità di ognuno.

Questo processo di costruzione cognitiva è possibile lavorando con menti pure e aperte, non condizionate da forme di contaminazione, come quelle dei bambini. Al contrario, il processo di decostruzione cognitiva diviene sempre più difficile da operare con gli adulti che sono ormai condizionati dalla cultura dominante.

Possiamo parlare di una scuola della mente? Si può pensare ad una scuola che guidi i bambini e gli adolescenti ad avere una esatta percezione della realtà, superando il dualismo del pensiero e aprendolo alla terza via, al pensiero divergente?

Si possono aiutare i bambini a percepire l'errore e l'inadeguatezza dei comportamenti?

A individuare false motivazioni e reazioni inappropriate, che comportano risultati dolorosi per sé e per gli altri? Si possono organizzare attività riflessive sulla relazione causa/effetto nelle azioni quotidiane? Crediamo di sì, riprendendo il pensiero del pensiero del filosofo americano Matthew Lipman che propone una nuova chiave di accesso al pensiero.

Egli indica l'introduzione alla logica come una scelta pedagogica peculiare; una sfida educativa è dare più spazio all'esercizio critico e riflessivo del pensiero che stimoli le capacità euristiche, critiche, argomentative, elementi fondamentali per ogni processo di formazione individuale. L'esercizio critico del pensiero, l'incontro con temi e problemi che stimolino una ricerca di conoscenza, il confronto con diverse ipotesi di interpretazione del mondo e con diversi percorsi logici, l'apertura alla dimensione filosofica dell'esperienza dovrebbero essere un elemento essenziale in ogni percorso di educazione e formazione. E' necessario, tuttavia, che siano offerti molto precocemente, addirittura già a livello di scuola primaria. Il programma *Philosophy for Children* è stato sperimentato con successo negli Stati Uniti e in America Latina dove è stato accolto come uno strumento di emancipazione e di crescita culturale e politica attraverso il libero esercizio del pensiero critico, del dialogo democratico, dell'argomentazione.

Il curricolo di *Philosophy for Children* [1] è molto diffuso in Cina e in Corea, nonostante le significative differenze culturali con il mondo occidentale. Ma anche in Europa sta finalmente creando molto interesse.

6 in poche parole

Sex therapy, tutta salute

Il mal di testa potrebbe non valere più come scusa per esimersi da un rapporto sessuale. Alcuni tipi di cefalee, soprattutto quelle muscolo-tensive, si alleviano proprio con un rilassante incontro intimo. Il sesso diventa quindi un ottimo elisir, il miglior antidoto contro il mal di testa: una "sex therapy", infatti, potrebbe alleviare il dolore grazie al rilascio di endorfine, antidolorifici naturali. La piacevole notizia apparsa su *Italiasalute.it,* è una ricerca tedesca pubblicata sulla rivista *Cephalalgia,* edita dalla Società internazionale delle cefalee. Per arrivare a questa conclusione, che archivierebbe la classica frase *"Stasera no, ho mal di testa"* usata per sottrarsi alle avances del proprio partner, i neurologi dell'Università di Munster hanno esaminato 400 pazienti con emicrania e cefalea a grappolo che erano in cura da più di due anni.

Tra i volontari che avevano avuto rapporti sessuali durante un attacco di mal di testa, oltre la metà ha riferito che i sintomi risultavano alleviati. In un caso su cinque, poi, il dolore al capo risultava del tutto scomparso, tanto che soprattutto gli uomini hanno ammesso di *"utilizzare il sesso come terapia"*.

Diverse le ipotesi fatte per spiegare questi risultati: una delle più accreditate, spiegano gli studiosi, attribuisce il merito al rilascio di endorfine durante l'attività sessuale. Questi neurotrasmettitori sono agli antidolorifici naturali del nostro corpo e potrebbero agire sul sistema nervoso riducendo o eliminando del tutto i sintomi del mal di testa.

Gli studiosi spiegano: *"La maggior parte dei pazienti con emicrania o cefalea a grappolo non ha attività sessuale durante gli attacchi di mal di testa ma i nostri dati suggeriscono, tuttavia, che il sesso può portare a un alleviamento dei sintomi o alla loro scomparsa"*.

Dunque la sex therapy potrebbe aiutare molte coppie a risolvere i problemi legati al mal di testa ricorrente, dato che alcune cefalee sono addirittura indotte da una forte tensione erotica inespressa e per le quali il sesso può essere una valida terapia. Il sesso può aiutare a combattere le cefalee muscolo-tensive perché è un'attività che innalza nell'organismo i livelli della serotonina e della dopamina, neurotrasmettitori capaci di migliorare gli stati d'animo e di regalare emozioni positive, oltre a indurre uno stato di rilassamento psicofisico.

Irma Mecca

6 in poche parole

Un figlio a... quattro zampe

"Vieni dalla mamma", "dai un bacio alla mamma", "bravo il mio bambino": frasi di affetto materno che non farebbero una piega se non fosse che spesso sono rivolte ai propri... cani.

Eppure non è insolito sentire donne rivolgersi così al proprio animale. Secondo uno studio del Massachussetts General Hospital che ha sottoposto a risonanza magnetica funzionale un gruppo di madri proprietarie di un amico a quattro zampe, esiste un legame madre-figlio anche col proprio cucciolo. Il team, infatti, ha indagato su cosa accade nel cervello di alcune madri alle prese con immagini del proprio figlio o del proprio animale.

La ricerca, come afferma il portale di *Repubblica*, mostra notevoli somiglianze nelle reazioni a foto di cani e bambini, con due differenze: un'area importante per i legami si accende di più nel caso dei figli, mentre quella delle elaborazioni delle immagini "scatta" di fronte alle foto del cane. Questo forse perché il rapporto con il quattrozampe si basa più sulla comunicazione visiva che verbale, ipotizzano i ricercatori.

"L'interazione con animali domestici apporta vantaggi per il benessere fisico, sociale ed emotivo degli esseri umani", come sostiene la ricercatrice Lori Palley. *"Diversi studi precedenti hanno trovato che i livelli di neuro-ormoni come l'ossitocina"*, l'ormone delle coccole e dell'amore materno, *"aumentano dopo l'interazione con gli animali domestici e ora le nuove tecnologie di* imaging *cerebrale stanno aiutandoci a comprendere le basi neurobiologiche del rapporto con gli animali domestici"*.

Per confrontare il legame madre-figlio con quello uomo-animale, i ricercatori hanno sottoposto a risonanza magnetica funzionale le partecipanti, mentre osservavano una serie di fotografie, fra cui quelle di animali e bambini propri e altrui. I dati hanno evidenziato sia delle somiglianze che delle differenze nel modo in cui importanti regioni del cervello hanno reagito alle immagini del proprio figlio o del proprio cane.

Ad accendersi nello stesso modo sono zone importanti per funzioni come emozione, ricompensa, rapporto filiale, elaborazione visiva e interazione sociale: tutte hanno mostrato una maggiore attività quando le partecipanti hanno visto sia il proprio figlio sia il proprio cane, rispetto a bambini e animali altrui.

Irma Mecca

DENTISTA

Quale tecnica scegliere?

Lo sbiancamento dentale

Dentifrici, fai-da-te, metodiche professionali: orientarsi tra possibilità reali e mere illusioni

DI VALENTINA LA RICCIA

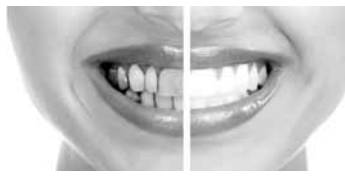
Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Vino, fumo o caffè negli anni hanno ingiallito i nostri denti? Se non ci sentiamo più a nostro agio è possibile ricorrere allo sbiancamento, una tecnica utile a rendere i denti più bianchi di diverse tonalità. Lo sbiancamento professionale viene eseguito nello studio odontoiatrico da dentisti o igienisti. Non è una metodica adatta a tutti, infatti la scelta di sbiancare i denti deve essere discussa con il proprio dentista: ad esempio chi ha otturazioni o protesi nei settori dentali anteriori o donne in stati quali gravidanza o allattamento non possono beneficiarne. La seduta prevede diverse fasi: per prima cosa si esegue la pulizia dei denti perché è importante che non vi siano accumuli di tartaro o di *biofilm* sulle superfici da trattare, poi si posiziona la diga liquida per proteggere le mucose, infine si applica il gel che contiene perossido di idrogeno al 37% e lo si lascia agire per alcuni minuti. Il gel ossida i pigmenti adsorbiti dal dente, togliendo il giallore dalla superficie dentale, ecco perché lo sbiancamento è una tecnica sicura che non rovina lo smalto. Il processo viene documentato con foto prima e dopo lo sbiancamento per evidenziare immediatamente e oggettivamente di quante tonalità sono stati schiariti i denti. Il risultato è ottimo già dopo una sola seduta. L'effetto può durare fino a due anni a seconda dello stile di vita che si conduce (ad esempio i non fumatori potranno beneficiare dei risultati dello sbiancamento più a lungo dei fumatori).

Nei giorni successivi allo sbiancamento si consiglia di evitare cibi

coloranti (ad esempio sughi), bevande pigmentanti (caffè, tè, vino) e fumo.

Tra gli effetti indesiderati vi possono essere piccole ustioni mucose rapidamente reversibili dovute al contatto accidentale del gel con le mucose orali, così come transitoria è l'eventuale ipersensibilità dentale post-sbiancamento: in entrambi i casi si può rimediare facilmente applicando in studio gel appositi. In alternativa alla metodica professionale, si può optare per le penne sbiancanti o per i *kit* casalinghi (contenenti mascherine o *whitening strips* e gel sbiancante) che potete trovare in farmacia ed al supermercato: essi sono a base di un prodotto molto simile a quello che impiega il vostro dentista ma depotenziato, quindi adatto per un uso domestico praticato da mani non esperte e sono piuttosto efficaci. La raccomandazione è di attenersi scrupolosamente alle indicazioni riportate sulla scatola per non provocare danni.



Altra metodica domestica è quella di usare dentifrici *whitening*: purtroppo i pazienti spesso li impiegano per lunghi periodi, ma bisogna fare attenzione perché possono contenere particelle abrasive in quantità più alte rispetto ad altri dentifrici. Utilizzateli una o due volte alla settimana per brevi periodi, alternandoli ad altri dentifrici non sbiancanti, perché se utilizzati continuativamente possono far aumentare la sensibilità dentale e, alla lunga, determinare porosità nello smalto il che significa che i pigmenti del cibo che mangiamo e delle bevande che beviamo possono essere assorbiti più facilmente dal dente, colorandolo.

I dentifrici che hanno solamente un effetto sbiancante temporaneo e immediato sono da preferire perché contengono microparticelle azzurre/blu che annullano il giallo dei denti legandosi alla superficie smaltea, quindi "ingannano" l'occhio che percepirà così un colore più chiaro.

Evitate assolutamente i dannosissimi metodi sbiancanti fai-da-te di cui si parla in modo virale in *internet*, come ad esempio il bicarbonato ed il limone: il bicarbonato strofinato sui denti agisce come fosse carta vetrata, mentre il limone è acido sfregato sui denti. Probabilmente con questi due metodi inizialmente notereste denti più bianchi ma a spese dell'integrità dei vostri denti che col tempo diventeranno sempre più deboli, sensibili e gialli.

OSTETRICA

Come scoprire la "porta del tempio"

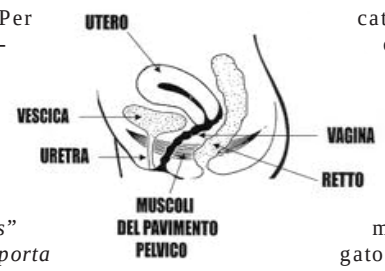
Il perineo, questo sconosciuto

Tutti i benefici del massaggio perineale

DI VALENTINA GALLO

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

E' vero che la storia insegna. A volte indica la via della verità anche a distanza di anni o ci svela semplicemente il significato di una parola che, a primo acchito, potrebbe apparire una perfetta sconosciuta, soprattutto in ambito medico. Per comprendere al meglio il termine *"perineo"* dobbiamo infatti fare affidamento alle reminiscenze classiche della lingua greca: *"peri naos"* etimologicamente *"porta del tempio"* conferisce un carattere sacro a questa parte semi visibile e particolarmente "interiore" della donna.



Molto semplicemente il perineo rappresenta un insieme complesso di muscoli del corpo (quelli che poggiano sul sellino di una bicicletta) che vanno dalla sinfisi pubica, ovvero l'articolazione che unisce anteriormente le due ossa dell'anca, al coccige posteriormente, ultimo segmento rudimentale della colonna vertebrale. Un insieme di muscoli che si intrecciano tra loro e chiudono verso il basso il bacino.

In tale zona muscolare terminano tre canali: uretra, vagina e retto. Pertanto il suo principale scopo è quello di garantirne l'apertura oltre a quello di sostenere ed ancorare tutti gli organi corrispondenti. Il perineo permette la funzione minzionale, defecatoria e di continenza. E' inoltre implicato nella funzione sessuale ed è direttamente collegato alla funzione riproduttiva sia durante il concepimento che durante il parto. Dunque, ad esso è attribuibile un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'incontinenza e del prolasso uro-genito-fecale. Nella maggior parte dei casi, si viene a conoscenza del perineo soltanto dopo l'insorgenza di un problema e questo non consente alcuna forma di prevenzione.

La gravidanza rappresenta il primo fattore di rischio durante la quale il perineo subisce una serie di modificazioni. Questo a causa delle variazioni ormonali per l'aumento del progesterone che rende il tutto più lasso ed elastico, del cambiamento posturale della donna per aumento di volume dell'utero, dell'aumento del peso del bambino che esercita una notevole pressione sul basso ventre e del parto, in cui il più delle volte viene inflitto un trauma chirurgico quale l'episiotomia (dieresi chirurgica del perineo e della vagina praticata per allargare l'orifizio vaginale e facilitare il passaggio del feto). Tali fattori rendono il perineo non solo meno elastico ma anche sottoposto a notevoli sollecitazioni.

Come prendersene cura? Il primo step è la corretta informazione data dagli operatori che si occupano della gravidanza e della fisiologia della donna, in primis l'ostetrica. Questo mediante corsi di accompagnamento alla nascita ("prepazione al parto") non troppo teorici ne' poco corporei, ne' tantomeno privi di educazione perineale con annessa valutazione dei fattori di rischio a cui si aggiungono corsi di ginnastica in gravidanza ed in puerperio (qualora non ve ne si è presi cura in gravidanza) ed il massaggio perineale (ante-natale e peri-menopausale); tutti atti a garantire l'elasticità di questi tessuti.

Cosa si intende per massaggio perineale? La parola massaggio deriva dal greco "*masso*" e significa impastare, esercitare pressione, per attivare la circolazione sanguigna e linfatica accrescendo il nutrimento dei tessuti del corpo. Se associamo tale definizione al perineo comprendiamo come il frequente massaggio, in epoca pre-natale e peri-menopausale, è sinonimo di salute e di benessere in quanto ne favorisce elasticità, ne riduce lo stress e permette il rilascio di endorfine (i nostri analgesici naturali), oltre a ridurre il rischio di episiotomia e di incontinenze e prolassi in epoca menopausale. La pratica del massaggio deve essere realizzata in ambiente tranquillo e caldo con prodotti che rispettino la sensibile cute e mucosa perineale mediante l'adozione di una posizione rilassante e conciliante il massaggio stesso. E' consigliabile praticarlo a scopo preventivo, dopo il quarto quinto mese di gestazione, in modo da disporre del tempo necessario per abituarsi alle sensazioni di pressione sulla vagina e sul perineo, simili a quelle che la donna sperimenterà durante l'espulsione della parte presentata. Come sempre, l'informazione rappresenta lo strumento più semplice e diretto per preservare la salute della donna e trasformare un "perfetto sconosciuto" in un alleato.

NUTRIZIONISTA

Non sottovalutare il rapporto peso/iperuricemia

La gotta, il nemico N°1

L'obesità e consumo di alcol tra i fattori di rischio

DI SILVIA MAURIELLO

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

La gotta è una patologia caratterizzata dal deposito di cristalli di urato di sodio nelle articolazioni e nei tessuti circostanti ed è possibile diagnosticarla valutando i livelli ematici di acido urico che, in questo caso, risultano notevolmente aumentati (iperuricemia).

La gotta rappresenta oggi una problematica crescente nella popolazione. L'aumentata prevalenza può essere la risultante dell'aumentata longevità. Fattori di rischio per la comparsa dell'iperuricemia sono: l'obesità, la sindrome metabolica (circa il 76% dei pazienti con gotta ne sono affetti), il diabete, l'ipertensione arteriosa, un maggior uso di diuretici e di aspirina a basso dosaggio, l'insufficienza renale e le abitudini alimentari (aumentato introito calorico, una dieta troppo ricca di purine, una maggiore assunzione di carne ed alcolici).

Esiste una stretta correlazione positiva tra l'indice di massa corporea, sovrappeso/obesità e iperuricemia. Maggiore adiposità e aumento del peso corporeo sono, infatti, forti fattori di rischio per la gotta. Al contrario, invece, una riduzione del peso corporeo ha un effetto protettivo.

I maggiori fattori che, nell'obeso, determinano iperuricemia sono l'aumentata produzione di acido urico e la sua ridotta eliminazione a livello renale, dovuti sia all'aumentato apporto calorico totale e in carboidrati, sia all'insulino-resistenza. La ridotta eliminazione di acido urico può essere causata da un possibile ridotto flusso urinario, come spesso accade nei soggetti ipertesi.

Il primo sintomo di un attacco acuto di gotta è il dolore, che compare in modo insidioso in genere nelle ore notturne e aumenta rapidamente fino a costringere all'immobilità. L'articolazione colpita appare gonfia e calda e la cute si presenta rossa e tesa. Potrebbe esserci anche febbre e malessere generale.

Le articolazioni più frequentemente colpite sono quelle del piede, l'alluce, la caviglia, ma anche il polso e il gomito. La crisi si risolve di solito in pochi giorni. Gli attacchi acuti successivi sono sempre più brevi. Man mano che gli attacchi aumentano vengono coinvolte un maggior numero di articolazioni, fino a giungere alla gotta cronica.

La cura della gotta è basata sia sull'assunzione di farmaci che sul controllo del peso corporeo mediante un'alimentazione adeguata. Infatti si è riscontrato che la riduzione del peso corporeo di circa 5 Kg riduce del 30% il rischio di gotta, pertanto questo è, sicuramente, il primo obiettivo da raggiungere in questi pazienti. La perdita di peso deve avvenire in modo molto graduale, tramite diete moderatamente ipocaloriche; infatti le diete fortemente ipocaloriche o addirittura il digiuno, aumentano di molto l'uricemia.

Chi soffre di gotta deve evitare alimenti ricchi di purine come i molluschi, le acciughe, le sardine, il brodo di carne, la carne rossa e il pollame, la selvaggina, hamburger, wurstel e insaccati, formaggi stagionati, strutto e lardo, cavolfiore, spinaci, asparagi e funghi, ma anche piselli, fagioli e lenticchie. L'alcol aumenta la produzione di urati e interferisce con la loro eliminazione, quindi va assolutamente bandito. Per favorire l'eliminazione di acido urico è utile, invece, bere molta acqua e consumare agrumi, frutti di bosco, ciliegie e verdura fresca.

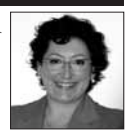
PSICOLOGA

Quando ricorrere allo psicoterapeuta

Narcisisti si nasce o si diventa?

Un "passaggio obbligato" nell'infanzia, un disturbo di personalità in età adulta

DI INES PANESSA



Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Secondo la teoria psicoanalitica, quello che oggi definiamo "narcisista" è un soggetto che non ha sviluppato la capacità di investire emotivamente all'esterno di sé, ma che riserva per sé stesso la gran parte delle energie psichiche (libido) che è necessario dirigere verso altre persone per creare un solido legame con loro.

In tal senso, tutti attraversano una fase di narcisismo nella prima infanzia, dalla quale si distanziano quanto più il loro sviluppo psicologico è completo ed equilibrato.

Freud parlò di "Narcisismo primario" per indicare l'investimento di energie psichiche (libido) che il soggetto riversa sull'Io e quindi su di sé in maniera differente a seconda delle fasi evolutive che attraversa: se nella primissima infanzia è fisiologico l'investimento totale della libido sull'Io, con il passare degli anni questo investimento si sposta all'esterno e altre persone assumono via via importanza nella vita del soggetto. La libido così investita in oggetti esterni diviene libido oggettuale (contrapposta alla libido narcisistica) e rende possibile la creazione di legami con persone e oggetti che assumono importanza nella vita del soggetto.

Il "Narcisismo secondario" è frutto di un ritiro della libido oggettuale da oggetti esterni e del suo rifluire nell'Io, divenendo libido narcisistica: questo processo dà vita alla *Nevrosi Narcisistica*. Il passaggio da libido narcisistica (Narcisismo primario) alla libido oggettuale - e quindi l'investimento della libido su oggetti esterni - richiede che il soggetto abbia la capacità di uscire dall'egocentrismo infantile e da una posizione di ricezione per privarsi di parte delle proprie energie per rivolgerle altrove.

Questo passaggio non avviene automaticamente con la crescita del bambino, ma richiede che sia stato sufficientemente e adeguatamente amato dalle sue figure di riferimento. Quando l'amore dei genitori manca o è eccessivo il bambino cresce incapace di amare altre persone o perché non sa come si fa (non essendo stato lui stesso oggetto d'amore), o perché è stata talmente enfatizzata l'importanza della sua persona che gli appare ovvio che gli altri amino lui, ma non che questo amore debba essere ricambiato.

Da queste due differenti situazioni infantili derivano i due principali atteggiamenti del narcisista: la "trascuratezza" produce un futuro narcisista avido di attenzione, ammirazione, amore, che gli servono come compensazione di ciò che non ha ricevuto nell'infanzia; l'"esaltazione" produce un futuro narcisista egocentrico, convinto che tutto gli sia dovuto, che gli altri gli siano inferiori, che non abbiano mai ragione a meno che non concordino con lui: una visione di sé e degli altri che ha appreso nel corso dell'infanzia e mai abbandonato.

Il narciso frutto di trascuratezza tenderà a cercare per tutta la via di colmare il vuoto affettivo e la mancanza di attenzioni che lo hanno fatto soffrire da bambino, pretendendo che gli altri lo sostengano, riconoscano il suo valore, lo ammirino, siano a sua disposizione. Il narciso frutto di esaltazione riterrà ragionevole che tutti lo trattino come è stato trattato da uno o entrambi i genitori e che gli riconoscano quindi la stessa grandiosità che gli è stata riconosciuta in famiglia mentre cresceva. Ne consegue un atteggiamento superbo e spocchioso spesso indigesto alla maggior parte delle persone con le quali entra in contatto. Di solito, infatti, non ha molti amici, soprattutto non ha molti amici maschi perché è con loro che si sente in diretta competizione e se non gli riconoscono che lui è il migliore ammirandolo, ascoltandolo pontificare su ogni argomento e condividendo le sue opinioni, tenderà a pensare che non sono persone degne della sua compagnia, allontanandosene prima che lo facciano loro. Per questo motivo un narcisista può cambiare solo sottoponendosi a psicoterapia e lavorando o sulla carenza di affetto e attenzione che ha subito o sugli effetti di quell'atteggiamento dannoso dei genitori che ha prodotto in lui un '*Io ipertrofico*', che deve essere ridimensionato perché il soggetto possa guarire da questa sua condizione di squilibrio che può configurare un vero e proprio disturbo narcisistico di personalità.

6 in poche parole

Il melograno portentoso

La melagrana, il frutto del melograno, contiene delle sostanze attive nel mantenere in salute le arterie, l'apparato cardiocircolatorio in genere, e allontanare il rischio di malattie cardiache, infarto e ictus. In più può anche invertire i danni causati dal cibo spazzatura. Di questo frutto dai semi come rubini viene usato proprio tutto, dai fiori per gli infusi, alla radice che sembra abbia proprietà vermifughe. Dal punto di vista nutrizionale, recenti studi – riportati sul sito de *La Stampa* - hanno confermato le ipotesi "medicamentose" di questo frutto avanzate da Ippocrate.

Da sempre il melograno è stato il simbolo delle fertilità; in epoca romana le spose dell'attuale capitale erano solite intrecciare i propri capelli con rametti di melograno proprio come simbolo di buon auspicio per quanto riguardava la prole. Nell'antica Grecia il melograno veniva usato come antinfiammatorio e nei casi di diarrea cronica, grazie alle sue proprietà astringenti. Ricco di potassio, minerale con effetto diuretico, ha un effetto drenante, e quindi detossinante, per il nostro organismo.

Negli ultimi anni, l'attenzione è stata puntata sull'acido ellagico (presente anche nei frutti di bosco): secondo l'Istituto del Cancro della Università della Sud Carolina, sembra che questa sostanza induca la morte delle cellule cancerose, soprattutto di quelle al seno. Un ottimo aiuto contro lo stress ossidativo, dunque, dalle proprietà anti-invecchiamento e anti tumorali. Merito anche dell'alta percentuale di polifenoli in esso contenuti, preziosi per contrastare l'aterosclerosi e le malattie cardiovascolari. Una nuova ricerca giapponese sembra aggiungere altre benefiche proprietà a questo frutto. Lo studio, pubblicato sul *Journal of Ethnopharmacology*, ha affermato che il succo di melograno (che si è si è rivelato efficace sugli animali di laboratorio) potrebbe aiutare le donne a combattere alcuni disturbi della menopausa, come la depressione e la fragilità ossea. E' particolarmente ricco di sali minerali quali potassio, manganese, zinco, rame e fosforo; in quantità minore troviamo anche ferro, sodio e calcio. Oltre a zuccheri e fibre, abbondante la presenza di vitamine: A, B, C, E e K. Il melograno è dunque caratterizzato dalla presenza di sostanze benevole per l'organismo che gli hanno fatto meritare il nome di "frutto della medicina".

Irma Mecca

6 in poche parole

Mal di pancia da campanella

La scuola non è sempre un momento piacevole per i bambini e sono moltissimi i genitori che quotidianamente devono confrontarsi con questo grosso problema. Paure, febbre, mal di stomaco ed altro ancora colpiscono molti bambini durante la settimana e, molto più raramente, nel weekend. Anzi, addirittura molte sensazioni di disagio scompaiono proprio con l'arrivo del sabato.

Molte mamme e papà non riescono a capire subito il legame tra il malessere e la scuola, perché la maggior parte dei giovani scolaretti inizia a stare male spesso molto dopo l'inizio della scuola. Questa vera e propria fobia nasce infatti dalla paura del distacco dei figli dai genitori. Il bimbo ritiene la sua casa il luogo sicuro e amorevole mentre la scuola è un incubo dove il piccolo si sente solo.

Inizialmente la maggior parte dei bambini non ha il rifiuto della scuola, poiché viene vista come novità, ma quando poi si rende conto che diventa una consuetudine allora le paure iniziano a farsi sentire.

Inoltre, se la maestra fosse troppo severa o trovasse problemi con altri coetanei il bambino potrebbe manifestare anche disagio fisico. Questo non vuol dire che il genitore debba tenere il bambino a casa o cambiargli ambiente. Come suggeriscono gli esperi e quanto riportato su *Genitori.it*, la prima regola è di mandare sempre il figlio a scuola, con regolarità senza coccolarlo nel disagio ma dimostrando fermezza e presentando la classe come un luogo felice e di divertimento.

Chiedete informazioni su come è andata la mattinata e fatevi vedere entusiasmati dai racconti. Al risveglio non chiedete cosa voglia fare il bambino ma preparatelo e basta per uscire, se per caso foste in ritardo portatelo lo stesso altrimenti penserà di aver trovato una strategia per non andare. Se con voi si comportasse male mentre lo vestite per prima cosa parlategli con fermezza e magari distraendolo con un libro, oppure, se da qualcun altro in famiglia si lascia preparare, chiedete un aiuto. Se il problema persistesse provate a parlare con gli insegnanti, è molto probabile che sappiano aiutarvi in molti modi.

Solo in casi estremi contattate il pediatra ma non abbiate timore: cercate qualche amico con cui farlo entrare in classe e vedrete che si dimenticherà presto i suoi incubi. *Irma Mecca*

FISIOTERAPISTA

Nastri elastici per la muscolatura

Taping, terapia 'Multicolor'

DI LUTGARDA CONSOLETTI

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Non si tratta di un semplice bendaggio: tecniche di utilizzo, efficacia e risultati

Blu, giallo, verde: ce ne sono davvero di tutti i colori. Di cosa stiamo parlando? Del Taping, quei nastri colorati resi celebri dalle *performance* balotelliane del 2012. Ma di cosa si tratta in realtà?

Il Taping neuromuscolare è una tecnica riabilitativa che consiste nell'applicazione di un nastro adesivo elastico sulla cute allo scopo di ottenere benefici sul sistema muscolo scheletrico, vascolare, linfatico e neurologico. Da non confondersi con un normale bendaggio che mira a bloccare/contenere un determinato movimento, il taping, al contrario, si basa proprio sull'agevolazione dei movimenti muscolari e cutanei cosi da ottenere un effetto biomeccanico sulla zona trattata.

Il nastro non contiene alcun farmaco, è costituito da uno strato di cotone con adesivo acrilico con un'elasticità paragonabile a quella cutanea ed è resistente all'acqua. Il risultato terapeutico-riabilitativo, quindi, non dipende né da un principio attivo presente nel nastro né tantomeno dal colore come alcuni pensano, ma esclusivamente dal metodo di applicazione. Il nastro deve essere applicato in modo da determinare micromovimenti e pliche cutanee durante il movimento corporeo (le stesse che osserviamo sulla pelle quando muoviamo ad esempio il polso). Ciò stimola infatti i recettori cutanei e quelli degli strati sottostanti che inviano poi segnali al sistema nervoso determinando una risposta riflessa.

Le pliche, sollevando la cute, permettono l'aumento dello spazio interstiziale migliorando la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico, riducendo la pressione sottocutanea ed eliminando cosi la compressione sui recettori, che a sua volta interrompe l'informazione dolorosa locale.

Coinvolgendo cute, muscoli, articolazioni, sistema nervoso, circolazione sanguigna e linfatica, il taping agisce a diversi livelli: *sensitivo*, alleviando il dolore e stimolando l'attività recettoriale; *muscolare*, ristabilendo la giusta tensione muscolare, riducendo la fatica e, supportando il muscolo nel movimento, i crampi; *linfatico e sanguigno*, migliorando la circolazione ed il drenaggio; *articolare*, aumentando l'ampiezza di movimento.

In base alle condizioni del soggetto, alla diagnosi, alla zona e agli obiettivi che si vogliono raggiungere, il nastro verrà applicato con diversi gradi di tensione e optando per una delle due tecniche "decompressiva" o "compressiva". In decompressione (la più utilizzata) il tape viene applicato senza tensione sulla cute in posizione di allungamento, migliora l'elasticità muscolare, la circolazione vascolare-linfatica e può utilizzarsi nelle fasi acute, subacute e funzionali del recupero anche per un certo numero di giorni. La tecnica compressiva prevede invece una certa tensione del nastro, migliora le prestazioni muscolare e tendinea e la stabilità articolare, si utilizza in una fase funzionale e può essere mantenuta per un periodo di tempo limitato (ad esempio durante l'atto agonistico).

Il taping neuromuscolare negli ultimi anni ha trovato larga applicazione nella riabilitazione ortopedica post-chirurgica, neurologica, in campo traumatologico e sportivo. È una tecnica applicabile a soggetti di tutte le età che, se utilizzata correttamente e da personale competente, può completare un programma riabilitativo facilitando il recupero e riducendone i tempi.

Ai fini della riuscita del trattamento non ci si può improvvisare, la tecnica sottende la conoscenza da parte dell'operatore dell'anatomia e fisiologia, del metodo, della diagnosi e situazione clinica del singolo paziente, in quanto un'applicazione non corretta può aumentare i disturbi del soggetto.

CONSULENTE AZIENDALE

I sette errori da non commettere

S.O.S. Curriculum Vitae

DI PAOLA TELESE

Per i vostri quesiti:
marketing@6donna.com
Tel. 0881.563326

Esperienza, formazione, vita 'social': Una piccola guida per un perfetto CV

"Sei secondi". E' questo il tempo medio che i responsabili delle risorse umane impiegano per capire se il C.V., il curriculum vitae che hanno di fronte farà la differenza per la propria azienda. I

Infatti, si può anche essere perfetti per un determinato impiego, ma se il curriculum presenta errori o è formattato male o, ancora, se contiene "troppe" informazioni potrebbe facilmente finire nel mucchio di carte da "riciclare".

L'obiettivo del curriculum, infatti, è quello di ottenere un colloquio con l'azienda. Pertanto non bisogna rivelare tutto di sé (ma nemmeno troppo poco) ma solo le informazioni-chiave, ovvero quel tanto che basta per attirare l'attenzione del gestore assumente. E' importante, quindi, seguire alcuni consigli per riuscire a fare un'ottima prima impressione attraverso il proprio cv.

1) Eliminare tutte le esperienze di lavoro "non pertinenti" alla mansione richiesta

Si può essere stati anche il re dei cocktail, al bar dove avete lavorato per 3 mesi in estate, ai tempi del liceo, ma - a meno che non avete intenzione di riutilizzare quel titolo- meglio evitare di inserire tutti i piccoli lavoretti passati.

2) Non usare pronomi personali

Evitare di includere parole come "io" o "tu". Non scrivere il curriculum in prima o terza persona: è implicito che tutto il cv parli delle vostre esperienze

3) Includere solo un account di posta elettronica professionale

Mi è capitato spesso di visionare cv con indirizzi email molto "bizzarri" come skizzo80@ecc o belladonna5@ecc; se avete ancora un indirizzo email di questo tipo è giunto il momento di cambiarlo: ci vogliono pochi minuti ed è gratuito.

4) Evitare caratteri obsoleti

Non utilizzare caratteri come "Times New Roman" o "Serif", utilizzare invece un *font* standard come Arial, ad esempio. Attenzione anche alla dimensione del carattere: nè troppo grande nè troppo piccolo.
L'obiettivo deve essere quello di farlo sembrare bello ed elegante ma anche di facile lettura.

5) Mantenere le informazioni sulla propria formazione più brevi possibili

Evitare di elencare tutti i voti ricevuti alle scuole secondarie o ai corsi di formazione: includere solo le informazioni rilevanti come il nome dell'università e l'anno in cui ci si è laureati

6) Evitare di elencare hobby non pertinenti

A meno che la vostra attività ricreativa non sia utile alla mansione richiesta evitare di elencare per filo e per segno come trascorrete le vostre giornate libere; all'azienda interessa poco sapere che ogni anno partecipate al torneo di calcetto con gli amici…

7) Social Network

Evitare di riempire il proprio profilo Facebook o Twitter con foto "poco professionali": è molto probabile che i vostri futuri datori di lavoro vadano a guardare se il vostro cv rispecchia realmente il vostro stile di vita. E su Facebook la vostra reputazione passa sotto gli occhi di tutti.

Il BENESSERE che conviene

Raffreddore

ZERINOL GOLA Caramelle

€ 4,99

€ 6,00

VIVIN C Compresse effervescenti

OMRON ECO TEMP BASIC

€ 3,99

MEDIPRESTERIL A1 Aerosol

da 49,00 € 29,90

Igiene

FORHANS spazzolini

€ 0,99

AZ COMPLETE Dentifricio

€ 1,99

THERMACARE fasce per collo

€ 6,90

MOMENDOL gel

€ 6,50

MOMENDOL compresse

€ 4,80

MOMENT 6compresse

€ 2,90

Integratori

MASSIGEN TONICI Flaconcini 14 giorni

€ 9,90

POLASE RICARICA INVERNO

€ 8,99

PLASMON pastina tutti i tipi

€ 1,65

PLASMON biscotti 1kg

€ 7,19

Prima infanzia

PLASMON frutta 2x 80

€ 0,79

DIETERBA carne tutti i tipi 3x80 gr

€ 2,19

offerta valida fino ad esaurimento scorte

www.publicentro.it - 0881 563312

FARMACIA de PERNA DR.SSA CRISTINA
VIA MASI, 2 - Foggia - Tel. 0881 615638
farmaciadeperna@email.it

FARMACIA TARTAGLIA
VIA IMPERIALE, 47 - Foggia
Tel. 0881 632800 - Fax 0881.339252

FARMACIA RONGA TARTAGLIA
VIA DELLA REPUBBLICA, 1
Foggia - Tel. 0881.723173
farmaciarongatartaglia@fastwebnet.it

LE NOSTRE FARMACIE SONO SEMPRE APERTE IL SABATO MATTINA

L'ORA DEL BRUNCH

Ormai entrato nel linguaggio comune, il termine *brunch* è la sintesi di due parole inglesi *breakfast*, prima colazione, e *lunch*, pranzo. E infatti si tratta dell'abitudine, tipica dei giorni festivi, di unire i due momenti. Arrivata dai Paesi anglosassoni e adottata con successo anche in Italia,prevede un generoso assortimento di portate dolci e salate accompagnate da tè, caffè e salutari succhi di frutta, ma anche da calici di vino e cocktail alcolici.

Esistono poi tanti tipi di brunch: in quello classico non mancano grandi tazze di caffè americano, uova strapazzate, salsicce e cheesecake; ma con il passare del tempo, il brunch si è adattato alle abitudini degli italiani, poco portati per il salato appena scesi dal letto: ecco allora l'espresso, la crostata, i piccoli stuzzichini, la frutta fresca a dare un tocco forse più minimalista, ma certo più dolce, a un rito sempre di moda.

PICCOLI CALZONI RICOTTA E PERE

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta brisè: 250 g di farina 00, 100 g di latte fresco intero, 80 g di zucchero, 1 tazzina da caffè di acqua, un pizzico di sale.
Per il ripieno: 200 g di ricotta freschissima, 100 g di pere sciroppate, 100 g di zucchero.
Per accompagnare: un cestino di frutti di bosco.

Per la pasta, riunisci tutti gli ingredienti su una spianatoia e lavorali finché non otterrai un impasto ben amalgamato che farai riposare per 2 ore avvolto nella pellicola trasparente. Stendi la pasta con il mattarello in una sfoglia di 5 mm e forma dei dischetti con un bicchiere.

Per il ripieno, mescola la ricotta con lo zucchero e le pere. Farcisci i dischetti con il ripieno, chiudili premendo i bordi e friggili in abbondante olio di arachidi ben caldo, finché saranno dorati. Sgocciolali su carta per fritti e servili caldi con i frutti di bosco.

FANTASIA DI BRIOCHE SALATE

Croissant sesamo e pistacchi

Ingredienti per 4 persone: 300 g di farina, 1 uovo, 50 g di olio extravergine di oliva, 10 g di lievito, 100 g di latte, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di semi di sesamo, 1 cucchiaino di pistacchi sgusciati, 100 g di speck dell'Alto Adige.

Prepara l'impasto per i croissant: riunisci la farina con il lievito, il latte e il sale, amalgama con cura finché avrai un impasto omogeneo. Lascia lievitare per due ore, poi stendi la pasta in 4 rettangoli di 5 mm di spessore e arrotolali in modo da formare i crossant. Spennellali con l'uovo sbattuto, ricoprili con i semi di sesamo e i pistacchi tritati e infornali a 200° per circa 15 minuti. Farciscili poi con lo speck affettato sottile e servili tiepidi.

Paninetti rustici

Ingredienti per 4 persone: 8 paninetti al latte, 50 g di provolone, 50 g di salame di cinghiale. Dividi a metà i paninetti e farciscili con sottili fettine di provolone e salumi, quindi passali velocemente in forno caldo a 180° per 5 minuti, per servirli tiepidi, ma non asciutti.

CONNUBIO DI DOLCI

Crostatine ai mirtilli

Ingredienti per 4 – 6 persone: 300 g di farina, 2 uova, 100 g di zucchero, 200 g di burro, 150 g circa di confettura di mirtilli, farina per la spianatoia, burro per stampini

Riunisci la farina con il burro morbido a pezzetti, mescola con cura,aggiungi le uova e lo zucchero e amalgama il tutto rapidamente. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e falla riposare al fresco per circa due ore. Stendi la pasta su una spianatoia infarinata e forma 4/6 dischetti, che serviranno a foderare altrettanti stampini, già imburrati. Distribuisci all'interno la confettura di mirtilli, decora la superficie con i ritagli di pasta e cuoci in forno caldo a 180° per 15 minuti.

Torta al cioccolato di mandorle

Ingredienti per 4 -6 persone: 400 g di mandorle tritate, 200 g di cioccolato fondente, 200 g di zucchero, 210 g di burro, 4 uova, 2 cucchiai di cacao in polvere, 5 g di farina , zucchero a velo

Mescola lo zucchero con 210g di burro morbido a pezzetti, aggiungi le mandorle e incorpora le uova, il cacao, la farina e il cioccolato fuso a bagnomaria. Versa il composto in una tortiera imburrata e inforna a 180° per un'ora. Servi la torta spolverizzata di zucchero a velo.

Voglia di Paraty Pub? Gustalo a casa tua

Ordina online, la consegna a domicilio è gratuita

Il freddo ti fa passare la voglia di uscire? Trascorri una piacevole serata casalinga senza rinunciare al gusto: prova il nuovo servizio del **Paraty Pub**. Le tue pietanze preferite arrivano direttamente a casa tua: **consegna garantita entro soli 30 minuti**. Basta collegarsi al sito ***www.paratypub.com*** e seguire una semplice procedura: cliccare sulla sezione "ordina online" e scegliere i cibi desiderati dal menù virtuale. Sulla parte sinistra dello schermo comparirà il riepilogo del tuo ordine: cliccando ancora una volta sul tasto "ordina online" si conferma l'ordinazione.

Si aprirà una nuova schermata in cui inserire tutte le informazioni necessarie per la **consegna a domicilio gratuita**.

C'è la possibilità di scegliere tra gli irresistibili fritti, i classici toast, tramezzini e piadine da accompagnare con insalate e crostini. Voglia di qualcosa di più sostanzioso? Non cucinare: il meglio del Paraty Pub arriva a casa tua. Dal menù virtuale infatti si possono anche ordinare focacce, baguettes, hamburger e hot dog, panini e pizze. Completa il tuo ordine con le **bibite** - disponibili anche i vini - e con un immancabile **dolce**. Sfiziosità e qualità da oggi sono a portata di click: il pub arriva a casa tua senza nessun costo aggiuntivo così potrai soddisfare in pochi minuti ogni languorino improvviso.

Il cartellone 2014/2015 offrirà 10 spettacoli e 21 repliche calendarizzate da dicembre ad aprile

Si alza il sipario su Foggia: bentornato Teatro Giordano!

Ad inaugurare il palco comunale sarà la bacchetta di Riccardo Muti; poi spazio a Luca De Filippo, Pierfrancesco Favino e Pamela Villoresi

Il Teatro Giordano è pronto ad aprire le porte, pronto ad alzare il sipario sul suo palcoscenico. E questa volta si fa sul serio: non siamo di fronte ad uno tanti annunci che si sono susseguiti nel corso degli ultimi otto anni, tutti proclami caduti nel vuoto, smentiti o disattesi. Questa volta è tutto vero: lo promettono i 10 spettacoli in cartellone circuitati grazie al Teatro Pubblico Pugliese, lo assicurano le 21 repliche programmate e lo rende ancora più vero, a strettissimo giro, il concerto di inaugurazione con un ospite d'eccezione.

Sarà, infatti, la bacchetta di Riccardo Muti, tra i più grandi direttori d'orchestra al mondo, a tenere *a battesimo* il nuovo corso del Teatro Giordano, dopo anni di buio, di inchieste della magistratura e cortocircuiti tecnico-burocratici. Il prossimo 10 dicembre, Muti dirigerà l'Orchestra Giovanile Luigi Cherubuni, da lui fondata e impegnata in una straordinaria tournée concertistica che toccherà alcune delle realtà musicali e dei teatri più significativi d'Italia, tra cui Firenze, Napoli, Cremona.

E anche Foggia, che torna ad essere una tappa appetibile per gli artisti in tournée nel Belpaese. "*La stagione del Giordano non ha nulla da invidiare a quelle di Bari, Napoli o Firenze*", spiega il direttore artistico Michele Placido, che a febbraio presenterà il suo 'Re Lear' in veste di attore protagonista e regista.

L'attesa riapertura del 'Giordano' - assicura - sta stuzzicando la fantasia e l'interesse di tanti suoi colleghi. "*Gli attori e le compagnie hanno risposto benissimo, capendo l'importanza della riapertura di un teatro come il Giordano: non deludiamo gli attori che saliranno su questo palco*", ammonisce Placido.

La conferenza stampa: al centro il sindaco Landella e il direttore artistico Placido

La stagione teatrale in procinto di partire non potrà contare tutta sui fine settimana, ma di certo può contare su 21 repliche già calendarizzate da dicembre ad aprile.

Il prossimo obiettivo da centrare sarà la lirica: "*Speriamo di riuscire a portare in scena, per l'anno prossimo, un'opera di Giordano: lo merita il Maestro e lo merita la città*", spiega. Felicissimo il sindaco Franco Landella, soddisfatti il presidente del Teatro Pubblico Pugliese, Carmelo Grassi, e l'assessore alla Cultura, Anna Paola Giuliani.

Quattrocento settantacinque i posti disponibili al Giordano che, con i lavori di restauro ha recuperato i posti del Loggione garantendo la cultura a prezzi tutto sommato popolari: 10 euro per il posto unico del Loggione, 18 per il numerato della terza fila palco e 25 euro per la poltrona, prima e seconda fila palco numerato. Il costo degli abbonamenti per il pacchetto completo di dieci spettacoli, invece, oscilla dai 95 euro del loggione ai 220 delle prime e seconde file. E' gia caccia ai biglietti.

IL CARTELLONE

La stagione teatrale comincerà ufficialmente il 13 e il 14 dicembre, con la pirandelliana '**Il fu Mattia Pascal' di Tato Russo**. Trascorse le feste, il nuovo anno si aprirà con **'Il mondo non mi deve nulla' di Pamela Villoresi e Claudio Casadio**, per la regia di Francesco Zecca, in programma il 7 e l'8 gennaio.

Sempre a gennaio, il 13 e il 14, sarà la volta di **Beppe Fiorello con 'Penso che un sogno così…"**; il 31 gennaio, in replica il 1° febbraio, **Luca De Filippo porterà in scena 'Sogno di una notte di mezza sbornia"**. Tre repliche sono dedicate al '**Re Lear' di Michele Placido**, in programma dal 10 al 12 febbraio, mentre martedì 17 e mercoledì 18 ci sarà la Compagnia Factory con **'Roma e Giulietta'** ed il 28 febbraio e il 1° marzo **Pierfrancesco Favino con 'Servo per due. One man, two guvnors'**.

Sabato **14 e domenica 15 marzo arriva Antonio Albanese con 'Personaggi'** per la regia di Giampiero Solari. Due settimane dopo, il 27 e il 28, **'La misteriosa scomparsa di W' con Ambra Angiolini**. La stagione teatrale si chiuderà con lo spettacolo di **Filippo Timi, che il 14 e il 15 aprile porterà in scena 'Favola**. C'era una volta una bambina, e dico c'era perché ora non c'è più".

Nasce il portale www.rec24.it. Inizia a girare!

Riprenditi, c'è Rec24

Parte un nuovo esperimento di giornalismo partecipativo

Rec24 è un'idea, quella di far raccontare la provincia di Foggia alla sua gente, a chi viene a visitare questa terra, di farla raccontare a chi la vive. **Rec24 è un portale diretto da una donna, Ivana Gaeta**, con una redazione ricca di sguardi e di professionalità al femminile.

Cosa e "chi" sono il Gargano, il Tavoliere, le montagne basse e rotonde dell'Appennino Dauno? A questa domanda Rec24, reporter di Capitanata, non intende dare una sola risposta. Vuole rispondere facendo vedere i luoghi, i volti delle persone, le cose e i mestieri, facendo ascoltare i loro suoni.

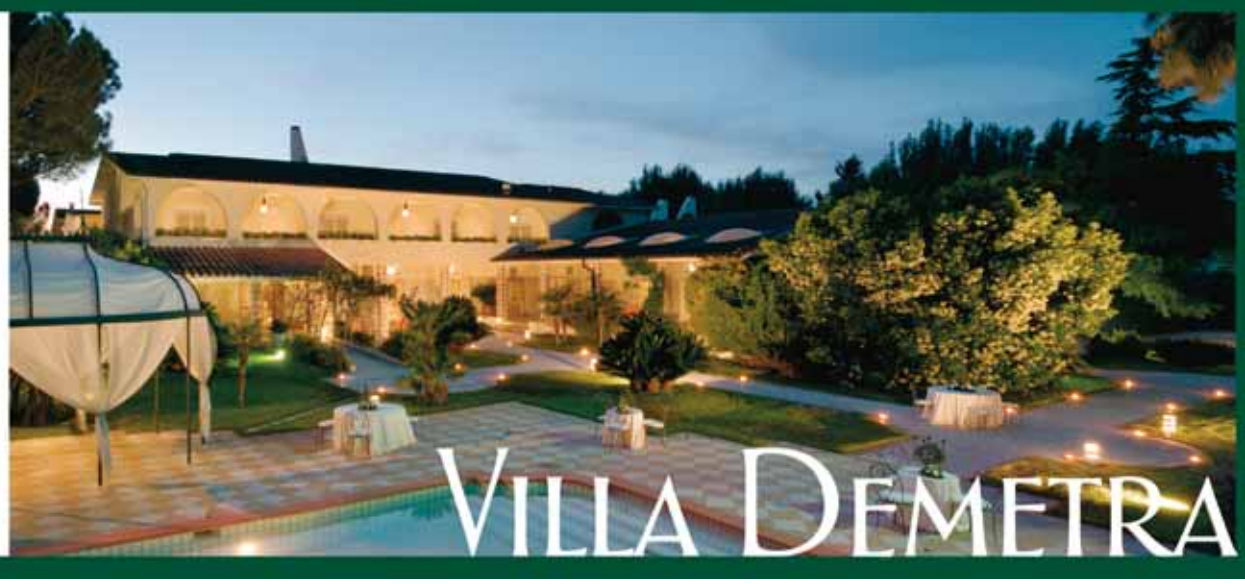
Come fare? È più facile a farsi che a dirsi: basta guardarsi intorno con curiosità, prendere il telefonino e girare brevi video, scattare foto, centrando la propria attenzione su un momento particolare, un evento, un posto o una persona che secondo voi meritano di essere raccontati anche soltanto attraverso delle immagini. Quei video, quelle foto, potranno essere inviati alla redazione attraverso WhatsApp o Wetransfer e saranno pubblicati sul portale.

Si darà spazio ai "nomi", non solo quelli pubblici, popolari, noti a tutti, ma anche a quanti sono ritenuti personalità che caratterizzano il loro quartiere o un paese. Sarà data evidenza alle cose: una ricetta, un'antica tradizione, le immagini di una Lambretta, di una scultura, un disegno, un progetto o di qualsiasi altra cosa abbia destato curiosità e interesse in chi ci ha puntato sopra l'obiettivo.

Rec24 aprirà tante finestre sulle città, sui luoghi della provincia di Foggia: dalla "A" di Accadia alla "Z" di Zapponeta, attraversando quartieri, campagne, inerpicandosi sui 1000 e passa metri del Monte Cornacchia o del punto più alto della Montagna Sacra, per poi ridiscendere sulla costa bagnandosi i piedi nel mare del Gargano. Il portale, poi, si occuperà di mestieri, dando spazio a chi vuole segnalare arte e passione di chi lavora. I mestieri di una volta, le nuove professioni, l'artigianato e le tecnologie più moderne: sono molti gli aspetti curiosi, gli spunti sorprendenti e gli strumenti utilizzati da chi rende un servizio o realizza qualcosa per la comunità. Rec24 è un'idea. Un'idea che potete fare vostra. Rec24 sarà soprattutto questo, ma non solo. La redazione di questo nuovo portale non rinuncerà a dare di fatti, avvenimenti e personaggi una narrazione e una lettura proprie, ma l'obiettivo principale resta quello di realizzare uno strumento di giornalismo partecipativo. La quantità e la qualità di quello che Rec24 riuscirà a fare dipenderà dal tempo che impiegherà nel riuscire a coinvolgervi.

UN SOGNO DA RACCONTARE, MERAVIGLIOSO DA VIVERE

VILLA DEMETRA
RICEVIMENTI



A 25 km da Foggia , nella rigogliosa campagna Dauna della tradizionale cittadina di Cerignola, lontano dai frastuoni , sorge la tenuta Villa Demetra. Una struttura immersa in un meraviglioso parco di 30.000 mq, la magica scenografia naturale che renderà ogni cerimonia indimenticabile. Nel parco di Villa Demetra è possibile gustare aperitivi deliziosi e ottimi buffet, celebrare matrimoni con rito civile o con rito religioso ed anche è realizzare un ricevimento completamente all'esterno.

Villa Demetra riesce a creare magiche atmosfere sospese nel tempo che prendono vita in due distinte sale dalla diversa personalità.

La Sala Demetra, struttura in grado di garantire ampia comodità anche ai matrimoni più numerosi, grazie ad una ricettività capace di accogliere oltre 300 ospiti.

L'ampiezza della sala non pregiudica la sensazione di sentirsi in un luogo intimo e familiare. Una maestosa capriata in legno che sovrasta la grande sala contribuisce a determinare quella suggestione calda e ricercata, sottolineata dalla luce di preziosi lampadari che enfatizzano i toni dorati di quadri, mobili, specchi e candelieri i cui riflessi si sposano in un connubio perfetto con l'argenteria che adorna ogni tavola.

La Sala Storica è arredata con toni pastello tendaggi dalle sfumature tenui e delicate, pavimentazioni in cotto spagnolo e maioliche dipinte a mano. Il gioco di colori dall'affascinante candore che fonde arredamenti e allestimenti, rende ancor più indimenticabile ogni ricevimento, avvolgendolo in una luce da sogno che farà sentire sia gli sposi che ogni ospite, coccolati nel massimo relax.

SS 16 N.18 - 71042 - CERIGNOLA (FOGGIA) - TEL. 0885.418988 WWW.VILLADEMETRA.IT